ProfiloSalute

FarmaciaFutura

Poste Italiane SpA - Spedizione in Abbonamento Postale - 70% NE/PD

Photo: AGI

Eleonora Daniele:
Impegnata e felice

I pericoli dell'estate

Belle dopo i 50 anni

La farmacia da viaggio

Anno V
n. 04 - 2012
luglio - agosto
Bimestrale - **euro 1,00**

analisi mediche
OXI.GEN LAB

Il laboratorio mette a disposizione dei propri pazienti, i più elevati livelli di qualità ed efficienza; applica prezzi inferiori al tariffario regionale ed eroga il servizio tutti i giorni, domenica compresa.

Oxi.Gen Lab è autorizzato dall'ASL, Accreditato dalla Regione Lombardia e Certificato TÜV - UNI ENI ISO 9001-2008.

› ESAMI DI BASE E SPECIALISTICI
› SERVIZIO ATTIVO 7 GIORNI SU 7
› PREZZI INFERIORI AL TARIFFARIO REGIONALE
› PRELIEVI A DOMICILIO › REFERTI ON-LINE

SIAMO APERTI ANCHE LA DOMENICA

› PRELIEVI E PAP-TEST

dal Lunedì al Sabato 7.00 > 10.00; la Domenica 8.00 > 10.30

TUTTE LE PRESTAZIONI SONO A CARICO DEGLI UTENTI, ESENTI COMPRESI.

Info e Prenotazioni
030.3386212

via Marconi 11A · Brescia
Direttore Sanitario: Dr. Giuseppe Pigoli

› PROFILO SALUTE UOMO

Profilo di valutazione del rischio cardiovascolare, della funzionalità prostatica e dell'integrità funzionale di fegato e reni.

uricemia, esame emocromocitometrico, colesterolo hdl, colesterolo totale, colesterolo ldl, trigliceridi, bilirubina totale, creatinina, ggt, glicemia, ast (got), alt (gpt), potassio, psa totale, sodio, elettroforesi siero proteica, azotemia, esame urine completo, ves.

prezzo al pubblico: € 65.00

› PROFILO SALUTE DONNA

Profilo di valutazione del rischio cardiovascolare, della funzionalità tiroidea e dell'integrità funzionale di fegato e reni.

uricemia, esame emocromocitometrico, colesterolo hdl, colesterolo totale, colesterolo ldl, trigliceridi, bilirubina totale, creatinina, ggt, glicemia, ast (got), alt (gpt), potassio, sodio, elettroforesi siero proteica, tsh, azotemia, esame urine completo, ves.

prezzo al pubblico: € 65.00

› PROFILO STRESS

Profilo di controllo dei livelli di due importanti ormoni dello stress, le cui variazioni sostanziali possono costituire un importante segnale di alterazioni della funzione surrenalica.

dhea-s salivare, cortisolo salivare mattino e sera.

prezzo al pubblico: € 55.00

› PROFILO EPATICO

Profilo per evidenziare eventuali anomalie funzionali del fegato e delle vie biliari.

esame emocromocitometrico, bilirubina totale, ggt, ast (got), alt (gpt), elettroforesi siero proteica.

prezzo al pubblico: € 16.00

› PROFILO RENALE

Profilo per il controllo della funzione renale.

uricemia, esame emocromocitometrico, cloro, creatinina, potassio, sodio, azotemia, esame urine completo.

prezzo al pubblico: € 18.00

› PROFILO METABOLICO

Profilo di controllo dei principali parametri del metabolismo. Permette di valutare la predisposizione al diabete, ai rischi cardiovascolari e la funzionalità epatica dell'organismo.

colesterolo hdl, colesterolo totale, colesterolo ldl, trigliceridi, creatinina, glicemia, ast (got), alt (gpt).

prezzo al pubblico: € 16.00

medicina del lavoro e sicurezza OXI.GEN MED

MEDICINA DEL LAVORO
via Corfù 71· Brescia

poliambulatorio specialistico OXI.GEN MED

POLIAMBULATORIO SPECIALISTICO
via Corfù 71· Brescia

analisi mediche OXI.GEN LAB

LABORATORIO DI ANALISI
via Marconi 11A · Brescia

...in questo numero

luglio - agosto 2012

EDITORIALE
Buone Vacanze! 5

FOCUS
Tiroide, una "farfalla" preziosa 9

IL FATTO
Cordone ombelicale, speranza di vita 11

STORIA di COPERTINA
Eleonora Daniele: Impegnata e felice 13

PSICOLOGIA
Come diventare "mangiatori intuitivi" 19
Cambi di stagione... cambi di umore! 21

FARMACIA
Gli italiani hanno fiducia nella farmacia 23
Farmacisti in campo per la salute 25

ANZIANI
Anziani: buone regole per una serena estate 29

SPECIALE ESTATE
Il sole negli occhi 33
Il sudore e le sue alterazioni 35
I pericoli della bella stagione 39
Le armi contro le zanzare 41
Consigli utili: la farmacia "da viaggio" 43

MEDICINA GENERALE
Tutto quello che c'è da sapere sulla febbre 45
Quando il mal di pancia deve preoccupare 47

PARLA lo SPECIALISTA
L'acqua e la menopausa 51
La ricostruzione mammaria oggi 53
Facilitare il concepimento 56

BENESSERE
Integratori si Sali minerali: istruzioni per l'uso 61
Togliti il casco! 65
Cellulite e dieta proteica 67
Efficacia della Crioterapia sistemica nei pazienti affetti da fibromialgia 71

BELLEZZA
Il sottile piacere di invecchiare: belle oltre i 50 anni 81

OMEOPATIA
Le costituzioni omeopatiche 87

RICORDI del PASSATO
Partorire all'inizio del '900 89

ALIMENTAZIONE
A tutta birra! 93

PERCORSI di GUSTO
Mangiar semplice può essere sublime 95

L'INTERVISTA
Adriano Paroli al lavoro per cambiare il volto di Brescia 97

INIZIATIVE
Adolescenti e sport: amo lo sport che mi ama 99

NEWS 104

GIOCHI e PASSATEMPI 114

Questa copia è un OMAGGIO della farmacia

a2a

Con l'energia rinnovabile, tutto torna.

Rispetto per l'ambiente, vantaggi, rispetto per l'ambiente, vantaggi...

ENERGIA A2A RINNOVABILE 100% CERTIFICATA

Attiva subito un contratto energia rinnovabile.

Energia A2A Rinnovabile 100% è l'energia garantita e prodotta da A2A in modo pulito e rispettoso dell'ambiente. È anche un Marchio di Garanzia che può essere usato da Aziende e Istituzioni pubbliche o private per testimoniare l'impegno per l'ambiente. Le fonti che non si esauriscono tornano utili: usarle oggi consente di vivere anche domani in un ambiente migliore.
Sottoscrivi un contratto energia rinnovabile per la tua casa o per la tua attività, tutte le informazioni le trovi sul sito della tua società di vendita.

Per l'azienda

ENERGIA PULITA

Per la casa

PREZZO SICURO VERDE ELETTRICITÀ

www.a2aenergia.eu

Marchi commerciali di A2A Energia

ASPEM energia Gruppo a2a — www.aspemenergia.it

ASMEA — www.asmea.it

BAS OMNISERVIZI — www.basomniservizi.it

Tidonenergie — www.tidonenergie.it

a2a Energia

Luigi Cavalieri
Direttore

EDITORIALE

direzione@profilosalute.it

Buone vacanze!

Sarà un'estate diversa dalle altre quella che ci apprestiamo a vivere.

Un'estate - secondo gli esperti - afosa, ma anche piuttosto calda e non solo per le previsioni meteo, ma anche perché il Governo Monti ha deciso una serie di balzelli che interessano da vicino tutti noi.
E, se è vero che stavamo correndo il rischio di fare la fine della Grecia, è altrettanto vero che per molti gli aumenti programmati mettono in forse la quadratura del bilancio familiare, specie per chi ha un carico pesante sulle spalle.
Il Governo ha posto mano, nel contempo, ad alcune misure per la crescita che dovrebbero alleggerire i sacrifici.
Certo non ci voleva il terremoto che ha martoriato l'Emilia Romagna e il Mantovano.
Tutti allora a rimboccarci le maniche, senza assolutamente lasciare che la depressione abbia il sopravvento. Ma - e lo ricordo in primo luogo agli imprenditori e, di conseguenza anche ai farmacisti, perché anch'essi tali sono - dovremo saper cogliere quelle opportunità che la concorrenza ed il mercato ci richiedono per essere competitivi.
Gli esperti di marketing ci hanno indicato alcune strade, ora si tratta di percorrerle.

In questo numero ci soffermiamo su alcuni temi importanti quali le problematiche collegate al cattivo funzionamento della tiroide e l'importanza della conservazione del cordone ombelicale.
Abbiamo dato spazio ad un sondaggio che dimostra, per l'ennesima volta, che gli italiani hanno fiducia nella farmacia. E' una conferma che fa piacere e dimostra, inequivocabilmente, come sbaglino quelli che stanno lavorando per smantellare, a poco a poco, un sistema che funziona bene ed è gradito ai cittadini.
Temi più estivi riguardano gli occhi e gli integratori salini, così come i farmaci da tenere in valigia quando ci mettiamo in viaggio, e non ci riferiamo solo, ovviamente, al periodo estivo.
Qualche utile consiglio anche per difenderci dalle zanzare e dalle loro fastidiose punture, così come per combattere il sudore e il relativo cattivo odore.
Ci siamo preoccupati anche dei rischi della bella stagione, con indicazioni per come evitarli.
Non mancano, poi, utili suggerimenti per le vacanze con i nostri amici a quattro zampe.
E, poi, ancora tanti altri interessanti argomenti in compagnia dei quali trascorrere le vacanze estive che auguriamo ad ognuno dei nostri lettori le più serene possibili così da poter essere in forma al rientro quando si dovrà riprendere la consueta routine.
Buone Vacanze!

IL TESSUTO PIÙ PREZIOSO È LA TUA PELLE.
PROTEGGILA CON DERMON.

ARMANDO TESTA

DERMICO.

Gli ambienti caldi e umidi, come spiaggia, palestra e piscina, sono i più pericolosi per la tua pelle. Difendila con Dermico Bagnoschiuma, il detergente che, grazie al pH acido e all'azione mirata dei suoi componenti, aiuta a prevenire le infezioni fungine o batteriche e proteggere cute, capelli e unghie da arrossamenti, prurito e desquamazione. Per darti in ogni momento la massima sicurezza. I prodotti Dermon li trovi in farmacia. **Dermon. Il meglio per la tua pelle.**

dermon
sigma-tau

di **Roberto Francesconi**

PROFILO SALUTE
Farmacia Futura
Anno V - numero 4 - 2012
www.profilosalute.it

Direttore responsabile:
Luigi Cavalieri
direzione@profilosalute.it

Editore:
Punto Farma srl

Direzione, Amministrazione:
Punto Farma srl
via A. Grandi, 18
25125 Brescia
tel. 030.36.65.611
fax 030.36.65.680
info@punto-farma.it

Comitato Editoriale:
Marco Belloni
Antonella Boldini
Erica Denti
Simonetta Elseri
Rosanna Galli
Antonio Marinelli
Fiorella Memo
Francesco Rastrelli
Roberto Romano
Roberta Rossi
Giovanna Saleri
Antonio Schiavo
Serena Schiavo
Beatrice Tita

Caporedattore:
Annalisa Cavaleri
redazione@profilosalute.it

Concessionaria
per la pubblicità:
Punto Farma srl

Responsabile commerciale:
Federica Peretti
tel. 030.36.65.611.6
federica.peretti@punto-farma.it

Progetto grafico:
Number Seven

Responsabile ufficio grafico:
Chiara Caravaggi
grafica@profilosalute.it

Stampa:
Mediagraf SpA
Padova

AUTORIZZAZIONE
TRIBUNALE DI BRESCIA
n. 48/2008 del 24.10.2008

Poste Italiane SpA
Spedizione in Abbonamento
Postale - 70% - NE/PD

in collaborazione con:
La Cooperativa dei Farmacisti

PROFILO SALUTE
Gratuitamente in Farmacia.
Chiedila al tuo farmacista.

EG®
EuroGenerici

Farmaci Generici

La qualità è scientifica, il risparmio anche.
Stesso principio attivo, stessa efficacia
dei farmaci di marca.

EG Eurogenerici è la filiale italiana del gruppo STADA, multinazionale tedesca fondata nel 1895.
Qualità, elevati standard produttivi ed un portafoglio prodotti sempre aggiornato ed in continua espansione sono i fattori che hanno determinato il successo di EG Eurogenerici, azienda leader nel mercato dei farmaci generici equivalenti.

EG, una scelta di principio

FOCUS

di **Lisa Cesco**

Tiroide, *una "farfalla" preziosa*

Un'indagine Doxa evidenzia la scarsa conoscenza delle malattie della tiroide

Ha la forma di una farfalla appoggiata alla base del collo ed è larga circa sette centimetri.
E' **una ghiandola endocrina preziosa** perché produce ormoni che regolano il metabolismo - cioè il modo in cui il nostro organismo consuma le calorie, controlla il battito cardiaco, la temperatura - e la funzionalità di tutti gli apparati del corpo. Eppure la tiroide per molti è ancora una sconosciuta. I controlli effettuati per accertarsi del suo stato di salute sono pochi, e quando si ammala c'è scarsa consapevolezza sulle conseguenze del suo malfunzionamento per l'intero organismo.

Malattia "insospettabile"

Lo conferma una recente **indagine Doxa** promossa da IBSA Farmaceutici e condotta su un campione di oltre duemila intervistati in tutta Italia: le malattie della tiroide colpiscono sei milioni di persone a livello nazionale, ma solo un italiano su cinque le conosce.
Fra le malattie della tiroide vanno ricordati **l'ipertiroidismo**, causato da un eccesso di ormoni tiroidei prodotti, le tiroiditi (come la tiroidite di Hashimoto) e alcuni tumori che possono interessare la ghiandola. Ma la patologia tiroidea di gran lunga più diffusa è **l'ipotiroidismo** (quando la ghiandola produce una quantità insufficiente di ormoni tiroidei), che secondo l'indagine interessa il cinque per dento della popolazione italiana (numeri quasi analoghi al diabete), equivalente a oltre 2,5 milioni di persone. Tuttavia solo il sette per cento degli italiani pensa che l'ipotiroidismo sia una malattia seria e limitante, mentre chi realmente ne soffre, in un caso su tre, lamenta **disagi fisici** come aumento di peso, stanchezza, gozzo.
Non va meglio dal punto di vista della prevenzione, dal momento che il 70 per cento degli intervistati dichiara di non aver **mai fatto un controllo** della funzionalità della tiroide. Non solo: l'ipotiroidismo viene spesso diagnosticato molto tempo dopo l'esordio dei primi sintomi (in media quasi un anno), tanto da meritarsi la definizione di "**malattia insospettabile**", proprio perché si pensa alla tiroide solo dopo aver escluso tutte le altre possibili patologie.

Un "motore" delicato

«Quando la tiroide non funziona, tutto l'organismo va in sofferenza - spiega **Aldo Pinchera**, professore emerito di Endocrinologia all'Università di Pisa -. La

tiroide contribuisce a regolare i processi metabolici, la contrattilità cardiaca, il tono dei vasi, i livelli di colesterolo, il peso corporeo, la forza muscolare, il trofismo della pelle e dei capelli, il ritmo delle mestruazioni, lo stato mentale e ancora tante altre funzioni: **un delicato motore** che deve lavorare al meglio per mantenere in perfetto equilibrio l'organismo». Per questo gli specialisti consigliano di eseguire **le prove di funzionalità tiroidea** - il dosaggio degli ormoni TSH, FT4 e FT3 che si effettua con una semplice analisi del sangue - nei soggetti a rischio, ad esempio per familiarità, nelle donne in gravidanza o in quelle che hanno compiuto 50 anni, oltre ai neonati per lo screening dell'ipotiroidismo congenito.
«L'ipotiroidismo è una malattia prevalentemente al **femminile** – avverte **Alfredo Pontecorvi**, ordinario di Endocrinologia all'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma -. Colpisce il 7-8% delle donne in pre-menopausa e arriva al 10-15% nel periodo post-menopausale, andando ad aggravare e a confondersi con alcuni disturbi tipici di questo periodo, come irritabilità, aumento del peso, perdita della memoria, difficoltà di concentrazione, insonnia, dolori muscolari». I sintomi di una tiroide che "lavora poco", come accade nell'ipotiroidismo, sono infatti aspecifici e possono passare inosservati per diverso tempo, se non si effettua il dosaggio ormonale. I campanelli d'allarme sono la frequenza cardiaca più lenta, una facile sensazione di freddo e stanchezza, pelle più secca, gonfiori, memoria più labile, riflessi lenti, depressione e stitichezza, segni che le funzioni dell'organismo stanno rallentando.

*Dall'indagine Doxa emerge che **un italiano su tre** non ha mai sentito parlare di ipotiroidismo e **il 62 per cento sottostima** o non ha idea della diffusione della malattia.*

L'ipotiroidismo in gravidanza

«Trattare bene l'ipotiroidismo e in genere tutte le malattie della tiroide è cruciale in gravidanza», sottolinea **Pinchera**: gli ormoni tiroidei, infatti, svolgono un ruolo fondamentale nello sviluppo del sistema nervoso e nella crescita nel feto e una loro carenza durante la gestazione può provocare **ritardo mentale e nanismo**.

Cosa fare

La condizione di ipotiroidismo, a parte alcuni casi particolari, è cronica, cioè accompagna per tutta la vita. Può essere però efficacemente trattata con **la terapia ormonale sostituiva**, cioè con l'assunzione quotidiana di **levotiroxina** (l'ormone tiroideo), per fornire all'organismo gli ormoni che la tiroide non è più in grado di produrre. Stabilita la dose ottimale, l'assunzione appropriata di levotiroxina è praticamente priva di effetti collaterali e la maggior parte delle persone in terapia è in grado di condurre **una vita assolutamente normale.**

Riguardo invece **agli stili di vita**, per prevenire l'ipotiroidismo nella popolazione generale gli endocrinologi sottolineano l'importanza di **un corretto apporto di iodio con la dieta** (ad esempio l'utilizzo del sale iodato a tavola, il consumo di crostacei e pesce di mare), sostanza che rappresenta un elemento fondamentale per la buona funzionalità della ghiandola tiroidea.

IL FATTO

di **Lisa Cesco**

Cordone ombelicale, *speranza di vita*

Il cordone ombelicale, che alimenta il feto per i nove mesi della gravidanza, contiene sangue ricco di cellule staminali che possono essere utilizzate per la cura di diverse malattie.

Troppo spesso, però, questo "patrimonio" viene sprecato perché, al momento del parto, una volta reciso il cordone viene normalmente gettato via. C'è ancora un difetto di informazione e sensibilizzazione delle donne sulla possibilità di effettuare una "**donazione solidaristica**", ovvero acconsentire alla raccolta del sangue del cordone ombelicale e al suo invio in una delle 19 Banche pubbliche, dove verrà tipizzato e conservato per ogni necessità di trapianto a favore di **pazienti affetti da gravi patologie**.

Un gesto semplice e prezioso

La promozione di una nuova consapevolezza della donazione **parte da Brescia**, dove la sezione locale di **Adisco**-Associazione Donatrici Italiane Sangue Cordone Ombelicale è impegnata nel diffondere la conoscenza sulle modalità di raccolta e le proprietà del sangue cordonale attraverso incontri aperti alla cittadinanza.

«Vogliamo far capire alle donne **quanto sia facile e prezioso questo gesto** – spiega **Daniela Turotti**, presidente di Adisco Brescia – Finora è stata la scarsa conoscenza a disorientare, frenando la possibilità di donare: per questo **bisogna agire sul fronte dell'informazione**, che deve essere corretta e diffusa sul territorio».

La donazione del sangue cordonale richiede **il consenso della futura mamma**, che deve rendersi disponibile ad eseguire analisi di screening per accertare l'assenza di malattie potenzialmente trasmissibili. La raccolta **è indolore e non comporta rischi** né per la donna, né per il neonato: il sangue viene prelevato subito dopo il parto (sia spontaneo che cesareo), dal cordone ombelicale già reciso.

Perché donarlo

«Questa scelta deve essere necessariamente supportata da un'organizzazione complessa, rigorosa e capillare – chiarisce la presidente di Adisco Brescia - Non basta la buona volontà della madre, è indispensabile che ci sia **una struttura** capace di eseguire l'operazione secondo gli standard di qualità imposti dalla normativa europea, che comporta la presenza in sala parto di personale formato alla raccolta

(ostetriche e infermieri professionali specializzati), locali e attrezzature a norma e il collegamento ad una Banca, autorizzata dalla Regione, per l'analisi del campione e la sua conservazione».

Perché valga la pena fare tutto questo è presto detto: il sangue del cordone ombelicale è **una riserva preziosa di cellule staminali emopoietiche**, che possono essere utilizzate per offrire **un'importante possibilità di cura** – attraverso il trapianto – a chi è affetto da gravi malattie del sangue e del sistema immunitario come le leucemie, i linfomi, alcune forme di talassemia, di immunodeficienza e malattie metaboliche.

Per i malati che non hanno un donatore familiare compatibile il sangue cordonale è **un'efficace alternativa al trapianto di midollo osseo** (tradizionale fonte di staminali emopoietiche), perché è immediatamente disponibile, quindi limita i tempi di attesa per il trapianto, riduce il rischio di trasmissione di infezioni virali e può essere utilizzato anche su pazienti solo parzialmente compatibili.

Oggi **almeno il 30 per cento** dei malati affetti da emopatie maligne che trarrebbero beneficio dal trapianto non riesce a eseguirlo perché non ha un familiare (fratello o sorella) compatibile e non trova un donatore volontario da registro, o perché il tempo necessario per identificare il donatore è troppo lungo e la malattia è già progredita in una fase avanzata. Se si considera, inoltre, che il numero dei donatori volontari di midollo osseo iscritti nell'apposito registro fatica a soddisfare le crescenti richieste di trapianto, si capisce l'importanza della raccolta di sangue cordonale, naturalmente disponibile al momento del parto.

Le cellule staminali del cordone, inoltre, sono importanti anche **per la ricerca scientifica**, impegnata a studiare possibili terapie cellulari che in futuro potranno servire per "riparare" o rigenerare tessuti e organi danneggiati o malati.

L'inventario nazionale ha superato ***le 32 mila unità di sangue cordonale****, ma dovrebbe essere* ***triplicato*** *per dare ai malati maggiori possibilità di trapianto.*

Donazioni in crescita

Intanto il report sulle **Banche di sangue da cordone ombelicale** diffuso dal Centro Nazionale Sangue segnala una lieve crescita delle donazioni: nel 2010 sono state 19.727 le unità di sangue cordonale donate in Italia, contro le 16.207 del 2009. Sono state 134 le unità rilasciate dalle Banche pubbliche per effettuare trapianti, circa una ventina in più rispetto al 2009. A livello mondiale si calcola che dal 1993 ad oggi il sistema di raccolta del cordone abbia consentito di realizzare **circa 20 mila trapianti su adulti e bambini**.

Una scelta di solidarietà

A supporto della donazione la comunità scientifica italiana ha elaborato un documento che spiega perché al momento, in mancanza di evidenze scientifiche, sia **inutile conservare il sangue del cordone per uso personale** (possibile solo in banche private all'estero), e invece sia auspicabile favorire la raccolta a scopo solidaristico, per arrivare in tempi brevi all'obiettivo di 75 mila unità cordonali disponibili nell'inventario nazionale.

ProfiloSalute

STORIA di COPERTINA

di **Alessia Marsigalia**
Photo: **Roberto Guberti**, **Maurizio D'Avanzo**, **Agi per gentile concessione Ufficio stampa Rai**

Eleonora Daniele: *Impegnata e felice*

Photo: Roberto Guberti

Da quando ha iniziato la sua carriera televisiva Eleonora Daniele non si è mai presa una pausa. Attrice, conduttrice, viaggiatrice: da brava veneta non si fa mancare nulla.

La critica televisiva scrive "E ancora una volta, l'appuntamento domenicale con Linea Verde, con la magistrale conduzione di Eleonora Daniele si porta a casa un ottimo risultato". I complimenti, quindi, se li merita tutti. Padovana d'origine, classe 1974, **Eleonora** ha da sempre voluto essere indipendente e, lavorando per un importante istituto bancario, alternava la carriera di modella. La sua bellezza non è mai stata un mistero. Dopo qualche comparsata tv e un passaggio alle reti Mediaset col Grande Fratello, Eleonora Daniele, a dispetto delle tante meteore, ha puntato a diventare **una stella**. E una di quelle luminose. Dopo aver debuttato come attrice tv nella fiction ***La squadra*** e partecipato alla soap-opera ***Un posto al sole***, Eleonora approda alla conduzione, prima con il magazine ***La Vetrina***, su La7, e poi con lo speciale ***L'Italia dei porti*** su Rai 2. Poi il cinema col film dei fratelli Vanzina ***Barzellette***, e al teatro**,** recitando in ***Rondone e Rondinella*** di Luigi Pirandello. Ma Eleonora è ambiziosa e così, nel 2006, conquista lo studio di **Uno Mattina**, dove sarà la regina per ben 7 anni, dimostrando le sue doti professionali e la sua grinta. Oggi va su e giù per l'Italia: infatti da quasi un anno conduce **Linea Verde** programma che, da cinquant'anni, si propone di affrontare i temi del mondo agricolo ed enogastronomico, illustrando sapori e tradizioni della penisola italiana. Seguendo percorsi spesso al di fuori delle rotte tradizionali, Eleonora, ogni domenica, conduce il pubblico in viaggi alla scoperta degli angoli più belli e suggestivi del nostro territorio.

In giro per l'Italia… le piace questo programma?

Moltissimo, anche se è davvero impegnativo. Ogni puntata è in un luogo diverso e registriamo sempre sul posto, quindi direi che mi tiene parecchio occupata. C'è un lavoro di squadra enorme ed è proprio questo a dare le maggiori soddisfazioni.

La cosa più sorprendente che le è capitata in questi viaggi?

Ne sono capitate tante. Vista la mia passione per gli animali (all'interno di Linea Verde c'è una sezione dedicata ai cani titolata "Mai più per strada" n.d.r.)

Photo: Roberto Guberti

NOVITÀ in Farmacia

IDISOLE
ImmunoProtection

L'innovazione per un'abbronzatura immunoprotetta

+ Protezione
- Filtri

UVB/UVA=1:1

PRINCIPI ATTIVI NATURALI

Tè verde titolato in polifenoli 95%
Insaponificabili di avocado
Nicotinamide 5%
Vitamina E
Ectoina

Consigliato a chi si espone molte ore al sole, fa sport all'aria aperta o vuole contrastare il foto invecchiamento della pelle. L'innovativa protezione dalle radiazioni solari che impedisce l'immunosoppressione indotta dai raggi UVA e UVB.

TESTED

Distribuito da MSD L'ESSENZIALE — ESSEX ITALIA

IDI FARMACEUTICI

Derm-1043121-0000-drm-j-06-2014

non potevo rimanere indifferente alla storia del genovese cane eroe che ha salvato due persone molto anziane. Se invece parliamo di paesaggi, direi le Dolomiti, che viste dall'elicottero sono uno spettacolo meraviglioso.

La sua è una carriera senza sosta, qual è il segreto del suo successo?

Che non mi fermo mai e difficilmente mi do per vinta, anche quando qualcuno cerca di sopraffarmi. Amo lavorare e sono, da brava veneta, una stacanovista. Cerco di essere attiva, creativa e positiva, attingendo a energie sempre nuove.

Per anni conduttrice di Uno Mattina, cosa le ha dato quell'esperienza?

È stata formativa sia dal punto di vista umano che dal punto di vista professionale. Una gavetta davvero importante. Ma dopo tanti anni ho deciso di cambiare, perché mi piace mettermi in gioco.

Sempre bellissima, nonostante le levatacce (Uno Mattina va in onda dalle 6.30). Com'è possibile?

È la passione per le cose che si fanno che dà un aspetto sereno. Il fuori dipende molto da quello che si sente dentro. È l'amore per ciò che si fa la chiave della bellezza.

Sì, vero. Ma il corpo ha le sue esigenze…

Diciamo che sono una sportiva.

Parliamo di benessere: Eleonora ha un guru di riferimento per il suo?

Prendersi cura di sé è fondamentale. In questo momento praticare pugilato è la mia guida: non solo ci si mantiene in forma, ma è uno disciplina che insegna ad affrontare le difficoltà e l'avversario con velocità, stile e regole ben precise. Certo, poi sono molto attenta ai prodotti che uso: per me è indispensabile che siano certificati e naturali.

Linea Verde - Eleonora Daniele e Fabrizio Gatta - Photo: Maurizio D'Avanzo

Photo: Agi

Quanto sono importanti i suggerimenti di un esperto?

Fondamentali. Farsi consigliare è importante, come leggere il foglio illustrativo.

Ci sono altri farmaci che usi?

Fortunatamente per ora solo qualche pastiglia per il mal di testa o il mal di schiena.

Sei una persona lontana dai riflettori, ma com'è Eleonora nella sua vita privata?

Felice.

Hai dichiarato che il tuo uomo ideale "Deve avere un buon carattere e deve essere buono e sensibile verso le persone che hanno più bisogno". L'hai trovato?

Sì! (Peccato non ci sia stato modo di farsi raccontare altro, è proprio riservata n.d.r.)

Sei anche impegnata socialmente come presidente dell'Associazione Life Inside, che si occupa di autismo. Vuoi raccontarci qualcosa di questa iniziativa?

Volentieri! Nonostante sia giovane l'Associazione sta crescendo. Abbiamo appena creato un osservatorio sull'autismo per avere dei dati ufficiali che oggi ancora non esistono. Ogni giorno è un passo in avanti ed è davvero una grande soddisfazione per me e per tutti quelli che collaborano.

POLIAMBULATORIO MEDICO CHIRURGICO

Dr. Enrico Filippini

Dir. San. Dr. Enrico Filippini
DIETOLOGIA - MEDICINA ESTETICA - ANDROLOGIA

Dr. Davide Tonini
CHIRURGIA PLASTICA ED ESTETICA - LASERTERAPIA

Dr. Michele Tonini
PATOLOGIE VASCOLARI - ANDROLOGIA

Via S.Francesco d'Assisi, 3 (piano terra)
25122 Brescia
Tel. 030.28.07.547
www.studiomedicofilippini.it
studiofilippini@yahoo.it

TEST AVANZATI
- Test intolleranze alimentari-stress ossidativi rischio cardiovascolare
- Telecardiometria

LASERTERAPIA
- Trattamento capillari con laser o mousse
- Laser depilazione corpo
- Laser trattamento couperose - macchie - angioma
- Radiofrequenza termage
- Laserterapia anticellulite

DIETOLOGIA
- Diagnostica morfologica
- Diete personalizzate
- Terapie di supporto medico di ultima generazione
- Test di intolleranza
- Tecniche di supporto comportamentale
- Dimagrimenti localizzati
- Galenica personalizzata

FLEBOLOGIA
- Trattamento capillari con laser o mousse
- Diagnostica doppler e visita vene
- Trattamento vene varicose, ulcere, linfedemi e mesoterapia
- Piccoli interventi chirurgici ambulatori in anestesia locale

ENDOCRINOLOGIA
- Disturbi legati alla menopausa
- Irsutismo - trattamento acne e alopecia
- Disfunzioni della tiroide
- Obesità

ANDROLOGIA
- Doppler del pene, piccoli interventi e terapie rivitalizzanti
- Incurvamento penieno, nuove frontiere terapeutiche
- Visite per allungamento e ingrossamento del pene
- Disfunzioni della sessualità

AMBULATORIO CHIRURGICO - PICCOLA CHIRURGIA AUT. ASL N.19/05

MEDICINA ESTETICA CORPO
- Trattamenti cellulite con veicolazione trans-dermica, laser-lisi termage e meso-terapia omeopatica e controllo alimentare
- Test intolleranze alimentari-stress ossidativi rischio cardiovascolare
- Infiltrazioni per lo scioglimento di adiposità localizzate
- Trattamento capillari con laserterapia o sclerosanti
- Laser depilazione corpo

VISO / MANI / DECOLTÉ
- Diagnostica morfologica
- Rivitalizzazione con vitamine - ialuronico con aminoacidi
- Pulizia viso con peeling chimici e meccanici
- Trattamenti multi-rivitalizzation con veicolazione e botomask
- Trattamenti ad effetto immediato con fillers non permanenti
- Laser trattamento couperose - macchie - angioma
- Tattoo semipermanenti
- Radiofrequenza termage

VISITE MEDICHE PER
- Protesi seno e correzioni
- Chirurgia delle calvizie
- Lipoaspirazione pneumatica
- Addominoplastica
- Minilifting viso
- Correzione naso e orecchie a sventola
- Allungamento e ingrossamento del pene
- Blefaroplastica (occhi)
- Piccoli interventi chirurgici ambulatoriali in anestesia locale

Novità

wellcare.it

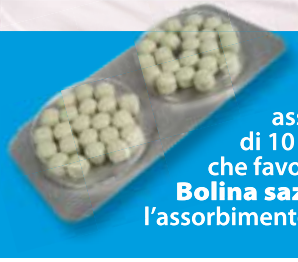
SOVRAPPESO & SALUTE

Molta acqua, poca fame. Fa bene alla tua linea.

=

MENO PESO

14 dosi
da 20 granuli



Bolina sazia è il nuovo integratore alimentare in granuli che, assunti con abbondante acqua, hanno la capacità di aumentare di 10 volte il proprio volume formando un bolo unico nello stomaco che favorisce il senso di sazietà.
Bolina sazia, inoltre, aiuta a limitare l'assimilazione dei grassi e a ritardare l'assorbimento dei carboidrati, riducendo il picco glicemico post-prandiale.

Bolina *è la linea completa di integratori alimentari e alimenti formulati per modulare il picco glicemico e aiutare a controllare la fame*.*

Block Gras,
cattura-grassi che favorisce l'equilibrio del peso corporeo.

Bolina biscotto,
il dolce alimento a ridotto indice glicemico.

Bolina Compresse,
nuovo trattamento appetito-sedante.

Bolina.
Frena gli zuccheri, aiuta a ridurre i grassi per perdere peso.

*Bolina non sostituisce una dieta variata.
Deve essere impiegato nell'ambito di una dieta ipocalorica adeguata seguendo uno stile di vita sano con un buon livello di attività fisica. Leggere le avvertenze.

Da POOL PHARMA IN FARMACIA
www.poolpharma.it

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

SPECIALE STIPSI?

Sveglia l'intestino combatti la stitichezza

Oggi in farmacia c'è ***Dimalosio Complex*** *il* ***regolatore*** *dell'intestino.*

Quando l'intestino si "addormenta" e perde la sua regolare puntualità è possibile andare incontro ad episodi di stitichezza che possono causare cattiva digestione, senso di gonfiore con tensione addominale e alitosi.

Secondo le recenti linee guida il problema può essere affrontato con una dieta ricca di fibre indispensabili per ritrovare e mantenere la corretta motilità intestinale.

Seguendo queste direttive è stato formulato **Dimalosio Complex,** un preparato a base di Psillio e Glucomannano, fibre naturali, arricchito con Lattulosio ed estratti vegetali, componenti attivi che agiscono in sinergia per "risvegliare" la corretta motilità intestinale senza irritare.

Dimalosio Complex sveglia l'intestino pigro, usato con regolarità svolge un'azione come regolatore intestinale, favorisce la crescita della flora batterica ed aiuta a combattere quel fastidioso gonfiore addominale facilitando una normale evacuazione.

Dimalosio Complex lo trovate in Farmacia, *disponibile in confezione da 20 bustine al gradevole gusto pesca.*

Da ALKAMED In Farmacia

PSICOLOGIA

dott. **Brian Kristian Vacchini Giampaoli**
psicologo

Come diventare *"mangiatori intuitivi"*

I messaggi discordanti dei media *possono creare un disagio interiore.*

Ogni settimana una nuova dieta promette di perdere rapidamente i chili in eccesso senza fatica, ma frequentemente l'unica cosa a diventare più leggera alla fine della prova è il portafogli. Il fatto che molte donne (e uomini!) **"saltino" da una dieta all'altra** è un segnale importante e non va confuso con un superficiale senso dell'ottimismo o un'apparente mancanza di personalità.

"Montagne russe emotive"

Non è difficile capire da dove viene **il profondo senso di disorientamento** che le persone provano nei riguardi del proprio corpo. Da un lato esistono moltissime pubblicità che ci dicono di mangiare **più cioccolato, gelato e patatine fritte**, ma, nello stesso tempo, troviamo un'infinità di messaggi che, in modo molto seduttivo, ci suggeriscono di **restare magri** per essere attraenti e sexy. Questa raffica di messaggi eterogenei provenienti dai diversi *media* crea **un continuo senso di colpa e uno stato d'ansia per la propria immagine.** Tutto ciò è perfetto per i venditori, perché queste "montagne russe emotive" fanno sì che le persone provino ogni nuova dieta che prometta risultati immediati e "miracolosi".

Accettare il proprio corpo

Può sembrare banale, ma la soluzione a tutto questo è lavorare su di sé, conoscersi meglio, accettare la propria immagine e soprattutto... **mangiare quando si sente di avere fame!**

Alimentarsi in modo intuitivo ("Intuitive eating") significa **cibarsi quando si percepisce un senso di fame**, piuttosto che basarsi su una spinta emotiva. Il tutto poggia sui naturali processi fisiologici della condizione di fame/sazietà. Purtroppo con la disponibilità di cibo e golosità ovunque abbiamo perso la capacità di riconoscere questi segnali.

Un'importante ricerca dell'Università dell'Ohio ha evidenziato come **l'accettazione del proprio corpo è fondamentale per adottare delle più sane abitudini alimentari**.

Lo studio ha dimostrato come le donne che erano solite cibarsi in modo intuitivo (e cioè quando sentivano fame) presentavano un indice di massa corporea molto più basso di quelle che stavano seguendo un regime alimentare controllato: questo perché **le donne "a dieta" erano molto più vulnerabili allo stress** e finivano poi per mangiare di più.

Ma c'è dell'altro: le "mangiatrici intuitive" percepivano che i propri cari, gli amici e i colleghi **accettavano la loro fisicità incondizionatamente** e questo perché, quando le donne sentono che le persone importanti della loro vita le accettano per come sono, **non sentono la necessità di perdere peso.** Si crea così **un circolo virtuoso** in cui migliora l'autostima, l'ottimismo e la capacità di gestire le situazioni stressanti e così anche i rapporti interpersonali.

Le differenze individuali

Infine è importante sottolineare che l'alimentazione intuitiva non porta necessariamente ad un corpo "da passerella": esistono infatti molte tipologie diverse di corpi e **ciascuna ha il suo peso forma**. E' proprio **questa condizione di salutare benessere** che rende ogni donna unica, sensuale ed attraente. Non bisogna infine dimenticare che la dietologia è una scienza e, per qualsiasi dubbio o problema, è possibile rivolgersi al medico o allo specialista.

Dott. ***Brian Kristian Vacchini Giampaoli***
Referente Territoriale dell'Ordine
degli Psicologi della Lombardia
Membro del Comitato Etico
degli Spedali Civili di Brescia
Cell: 340 2785657
E-mail: giampaoli@psicologiabrescia.it
www.psicologiabrescia.it

PSICOLOGIA

dott.ssa **Laura G. Donati**
psicologa clinica, specializzanda in Psicoterapia sistemico -relazionale - e-mail: donatidott@alice.it

Cambi di stagione…
cambi di umore!

Negli ultimi decenni è stata studiata una nuova problematica psicofisica legata al mutamento delle condizioni atmosferiche chiamata ***meteoropatia.***

Con questo termine si indica la presenza di **un insieme di sintomi negativi**, sia di tipo psicologico, che fisiologico, legati alla **variazione delle condizioni meteorologiche**.
Tali sintomi si possono manifestare nell'arco di breve tempo o sulla base dell'alternarsi delle varie stagioni.

Nubi all'orizzonte

Quante volte vi sarà capitato di subire dei cambiamenti di umore in base al clima: "*Se c'è il sole, sono più attivo!*","*se piove, mi concentro di più, ma.. che sonno!*" "*oddio un'altra giornata fredda: chi me lo fa fare di uscir di casa!*" e via dicendo.
È stato scientificamente provato che esiste **un legame diretto tra benessere o malessere psicofisico ed i molteplici cambiamenti climatici.** Una momentanea difficoltà legata al meteo può capitare a tutti, ma in certe persone si possono instaurare **problemi e vere e proprie patologie psicofisiche.** Queste persone sono, appunto, definite **meteoropatiche**.
In Italia si stima che addirittura **una persona su 4 accusi** tali problemi e disturbi a causa degli sbalzi climatici!

> *Già fin dall'antichità era noto che i cambiamenti del clima e delle stagioni potessero in qualche modo* ***influenzare negativamente l'individuo****.*

È intuibile che tutto ciò si è diffuso in modo esponenziale, visti i sempre più grandi mutamenti climatici quasi in ogni parte della terra. La conseguenza è la rottura dell'equilibrio sia mentale, che fisico di tante persone.

I sintomi

La meteoropatia può colpire sia i bambini, che gli adulti o gli anziani e non ci sono particolari fattori che predispongono a tale problematica. È stato, però, riscontrato che preesistenti condizioni di ansia, stress e depressione possono facilitare la sua comparsa e durata.

Esistono tre grandi gruppi di sindromi psicofisiche dovute al cambiamento del tempo:

1. un primo gruppo è contraddistinto dalle **meteoropatie primarie o principali**. Esse sono caratterizzate dalla **comparsa di problemi neuropsicologici**, che possono perdurare anche alcuni giorni. Possono manifestarsi: mal di testa, ansia, irrequietezza, stanchezza, nervosismo, difficoltà cognitive, sonno disturbato, apatia, ecc.
2. Un secondo gruppo è costituito, invece, dalle cosiddette **meteoropatie secondarie**. Esse sono rappresentate dalla **riacutizzazione di certi sintomi di problematiche già esistenti** nella persona: ne sono un esempio le crisi allergiche in certe stagioni, i disturbi respiratori in chi soffre di asma, ecc.
3. Infine del terzo gruppo di meteoropatie fanno parte **le sindromi meteoropatiche stagionali**, legate, appunto, al susseguirsi delle varie stagioni. Una di esse, recentemente studiata e definita, prende il nome di **depressione stagionale (SAD)**. In generale i periodi nei quali la SAD si può manifestare con maggior frequenza sono l'autunno oppure l'inverno, ma anche la primavera, e spesso la sintomatologia ha un suo miglioramento in estate, con variazioni da persona a persona.

La depressione stagionale è molte volte caratterizzata da sintomi tipici della depressione "normale": stanchezza eccessiva, problemi del sonno e dell'alimentazione, ansia, sbalzi d'umore, ecc. che influenzano lo svolgimento delle attività quotidiane.

Cosa fare

Un intervento psicologico/psicoterapeutico mirato può aiutare la persona a sopprimere i sintomi, ma anche ad attivare un lavoro di ricerca su ciò che essi vogliono segnalare. Attraverso un percorso terapeutico il paziente intuisce che la sua sofferenza è anche **un segnale di qualcosa che non va all'interno della propria personalità** e che non è solo "colpa del tempo!".

Insieme, paziente e psicologo si chiedono: "Perché ora? Perché in questo particolare momento della mia vita? Se la mia sofferenza avesse parole, cosa vorrebbe comunicarmi?".

La terapia diventa ricerca dell'origine del proprio malessere **per conoscerne il senso** e trovare la direzione in cui ricercarne la soluzione. Non in modo magico, ma con la partecipazione attiva della persona che soffre e, perché no, anche del tempo!

FARMACIA

di **Annalisa Cavaleri**

Gli italiani hanno fiducia *nella farmacia*

Lo dimostra una ricerca condotta dall'Ispo, da cui emerge che le farmacie sono considerate luogo di specializzazione e centro di eccellenza al servizio del cittadino.

Il governo Monti, le liberalizzazioni e la crisi non hanno scalfito l'immagine della farmacia, che viene percepita come **un servizio sanitario efficiente e indispensabile**.
Lo dimostra la ricerca condotta dall'Istituto di ricerca sociale, economica e di opinione (Ispo) guidato dal **prof. Renato Mannheimer.** L'indagine ha fatto registrare per la farmacia **una vera e propria ovazione di consensi.**

Professionalità e vicinanza al cittadino

Lo studio ha analizzato **due target di riferimento**: un campione rappresentativo della **popolazione italiana adulta** (800 persone) e uno di **opinion leader nazionali** (100 fra dirigenti di grandi aziende, giornalisti, economisti), tutti intervistati tra la fine di marzo e l'inizio di aprile 2012. L'immagine delle farmacie che emerge dallo studio è quella di **un centro di eccellenza, dove la professionalità del personale si unisce alla certezza del servizio e alla vicinanza al pubblico.**
"In questi ultimi tempi la nostra categoria ha ricevuto molti attacchi e siamo stati oggetto di campagne mediatiche denigratorie, ma siamo fieri che la fiducia dei cittadini nella farmacia non sia stata scalfita - spiega **Clara Mottinelli, presidente di Federfarma Brescia** - Commissionando questa ricerca abbiamo voluto metterci in discussione, confrontarci con il pubblico per trovare

La dott.ssa Clara Mottinelli

nuovi spunti di riflessione e suggerimenti per migliorare il nostro servizio. Non può farci che piacere constatare che la farmacia **si conferma un punto di riferimento irrinunciabile per ogni esigenza di salute e di benessere**, basti pensare che il 90 per cento della popolazione e il 97 per cento degli opinion leader hanno dichiarato che "**le farmacie offrono un servizio utilissimo di cui non si potrebbe fare a meno**". In uno scenario politico ed economico sempre più difficile sono questi attestati di stima che ci permettono di continuare a svolgere con serenità il nostro lavoro".

Farmacia, un vero servizio alla persona

Dalla ricerca emerge che le farmacie sono ormai divenute "**un punto di riferimento per il territorio**" (83 per cento della popolazione), come la posta o la chiesa, e sono apprezzate perché caratterizzate da **grande accessibilità** ("se ne trova sempre una aperta").
Fondamentale anche l'aspetto relazionale e il ruolo di supporto nella gestione della malattia.
Le farmacie sono considerate:

- **un aiuto importante e facilmente raggiungibile per gli anziani e i malati cronici** (88 per cento);
- **dispensatrici di buoni consigli** ("In farmacia trovi sempre un buon consiglio": 88 per cento della popolazione, 81 per cento degli opinion leader);
- **di supporto alla relazione medico-paziente** ("Aiutano a capire meglio ciò che ha detto il medico": 81 per cento della popolazione, 73 per cento degli opinion leader);
- **semplici nelle modalità di interazione** ("Mi sento più a mio agio a chiedere consiglio in farmacia che al mio medico": 50 per cento della popolazione).

Farmacia di fiducia

Positiva anche la percezione degli intervistati rispetto all'evoluzione della farmacia negli ultimi dieci anni: il 45 per cento della popolazione e il 59 per cento degli opinion leader ritiene **che la qualità del servizio offerto dalle farmacie sia migliorata nell'ultimo decennio**, mentre è inferiore al 5 per cento la quota di quanti ne intravvedono un peggioramento. Non stupisce quindi che tra le caratteristiche della farmacia emerga anche la sua capacità di fidelizzazione: il 71 per cento della popolazione dichiara di avere **una farmacia di fiducia** in cui si reca regolarmente.

di **Annalisa Cavaleri**

Farmacisti in campo
per la salute

Valorizzare **il ruolo del farmacista** nel promuovere l'adozione responsabile e sostenibile, da parte dei cittadini lombardi, di comportamenti favorevoli alla salute, con particolare attenzione alla corretta alimentazione, all'attività fisica e alla cessazione del tabagismo come efficace azione preventiva delle patologie cronico-degenerative. Questo l'obiettivo dell'Accordo sottoscritto da **Direzione generale Sanità della Regione Lombardia, Federazione degli Ordini provinciali dei farmacisti, Federfarma, Assofarma e Società italiana di tabaccologia**.
L'iniziativa rientra tra le azioni previste dal Piano regionale della prevenzione 2011-2014 per l'area della promozione di stili di vita e ambienti favorevoli alla salute ed è riconosciuta dal **programma del ministero della Salute** "**Guadagnare Salute. Rendere facili le scelte salutari**".

Il percorso formativo

Partendo dal presupposto che **il farmacista riveste un ruolo strategico nella comunicazione** per la salute con il cittadino, poiché conosce e interagisce quotidianamente con significative fasce di popolazione che non hanno frequenti contatti con altri professionisti sanitari, l'Accordo prevede l'organizzazione di **Corsi e Seminari**, durante i quali docenti esperti spiegheranno ai farmacisti **le tecniche di counselling motivazionale breve**. Si tratta di modalità di comunicazione e di approccio per favorire nel paziente l'adozione di **stili di vita salutari**.
Il percorso formativo è rivolto ai farmacisti che hanno aderito all'iniziativa regionale e agli operatori delle Asl che, nell'ambito della sperimentazione in atto nelle **Province di Brescia - Vallecamonica Sebino, Mantova, Monza e Brianza e Sondrio**, svolgono attività di supporto all'iniziativa regionale. La fase sperimentale - partita ad aprile e che avrà durata di 6 mesi - servirà per far emergere gli elementi di fattibilità per la diffusione dell'iniziativa **su tutto il territorio lombardo.**

Il farmacista, promotore di salute

"I dati epidemiologici mostrano che l'insorgenza della maggior parte delle **patologie cronico-degenerative** è determinata da **errate abitudini di vita** - spiegano **Clara Mottinelli**, presidente di Federfarma Brescia e **Francesco Rastrelli**, presidente dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Brescia - Il fumo, insieme alla scorretta alimentazione, allo

scarso consumo di frutta e verdura, alla sedentarietà e all'abuso di alcol sono fra **le principali cause di morte prematura**. In un'ottica di prevenzione il farmacista **riveste un ruolo strategico** perché è **un "consulente di prima istanza"**, a cui il cittadino si rivolge per un consiglio ancor prima di recarsi dal medico o dallo specialista. Per questo abbiamo deciso di "scendere in campo", perché il cittadino possa trovare **in farmacia un professionista sempre più aggiornato e preparato**.

Grazie a questi Corsi di preparazione il farmacista sarà in grado di illustrare all'utente, in modo ancora più immediato ed efficace, i comportamenti da seguire per conquistare **uno stile di vita sano**. Particolare attenzione è stata riservata alla **disassuefazione dal fumo** che, secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, è **la prima causa di morte evitabile** nei Paesi occidentali. Anche questa volta **la farmacia si conferma un punto di riferimento ed un presidio altamente qualificato**, capace di dare risposte concrete ad ogni esigenza di salute".

Le farmacie aderenti

Asl di Brescia

- *Farmacia Austoni - Brescia*
- *Farmacia Acuto - Brescia*
- *Farmacia Centrale - Orzinuovi*
- *Farmacia Carpi - Roncadelle*
- *Farmacia Bodini - Borgosatollo*
- *Farmacia De Michelis - Bovezzo*
- *Farmacia Castello - Brescia*
- *Farmacia Cremaschi - Gargnano*
- *Farmacia Già Spedali Civili - Brescia*
- *Farmacia Ingardi - Pralboino*
- *Farmacia Comunale Travagliato - Travagliato*
- *Farmacia Prandi - Torbole Casaglia*
- *Farmacia S. Antonio - Villa Carcina*
- *Farmacia Fiorentini - Brescia*
- *Farmacia Di Lena - Montichiari*
- *Farmacia Sassi snc - Brescia*
- *Farmacia Ospedale snc - Brescia*
- *Farmacia Tita snc - Brescia*
- *Farmacia Zadei - Brescia*
- *Farmacia S. Carlo srl - Rezzato*

Asl di Vallecamonica - Sebino

- *Farmacia Bulferi - Vezza d'Oglio*
- *Farmacia Ceccon - Ossimo*
- *Farmacia Del Bravo - Angolo Terme*
- *Farmacia Mottinelli - Temù*
- *Farmacia Murachelli - Breno*
- *Farmacia Pennacchio - Costa Volpino*
- *Farmacia Simoncini - Sonico*

La vetrofania esposta nelle farmacie che hanno partecipato all'iniziativa

Siamo i farmaci del futuro.

Con Actavis, la salute è un bene prezioso alla portata di tutti.

24 miliardi di compresse, più di 1.000 molecole e 14 siti produttivi rivolti anche ad altre aziende del settore. Actavis è oggi il quarto gruppo mondiale nel mercato degli equivalenti: per offrire farmaci sicuri e di alta qualità a un prezzo accessibile. Dopo 50 anni di esperienza internazionale, dal 2006 Actavis è presente anche in Italia, dove ha sviluppato un centro di eccellenza per la produzione di farmaci oncologici e ha costruito una rete di collaboratori diretti per garantire ai farmacisti un servizio efficace e puntuale. Sempre.

actavis

think smart medicine

COREGA®

*Le **compresse Corega** puliscono dove lo spazzolino non può arrivare.*

Offrono un'igiene profonda, proteggendo le parti metalliche.

Con sistema antibatterico che permette di eliminare la maggior parte dei batteri, responsabili dell'alito cattivo, che si trovano sulla dentiera.

Azione profonda in soli 3 minuti

Contro le macchie e gli odori sgradevoli

Sono dispositivi medici CE. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Approvazione ministeriale del 25/06/2010.

Il primo aiuto è in farmacia

a cura del **Gruppo di Ricerca Geriatrica**
di Brescia

Anziani: buone regole
per una serena estate

Forse mai come quest'anno, dopo lunghe giornate piovose, abbiamo atteso ***l'estate****, le belle giornate per godere di una passeggiata all'aperto.*

La disidratazione

Nella stagione estiva il rischio per le persone anziane si chiama disidratazione. La disidratazione si può manifestare con stanchezza, sonnolenza o confusione mentale, abbassamento dei valori della pressione arteriosa, riduzione dell'elasticità della pelle, secchezza della bocca, forte riduzione della quantità di urine e, talora, febbre. Queste manifestazioni possono rappresentare **un fattore di rischio di caduta**, con negative e ben note conseguenze: contusioni, traumi minori, fratture.

Il rialzo della temperatura ambientale, infatti, **aumenta la sudorazione** (che è il meccanismo fisiologico con cui il nostro organismo disperde l'eccesso di calore) e con il sudore **si perdono liquidi** che devono essere reintegrati. Perciò durante la stagione calda è buona regola **bere una maggior quantità di acqua** per far fronte alle maggiori perdite.

Liquidi da reintegrare

L'acqua totale nel nostro organismo corrisponde al 50-70% (60% nell'uomo e 50% nella donna) del peso corporeo.

Nella terza età l'acqua totale diminuisce a meno del 52% e del 47% del peso corporeo, rispettivamente nel maschio e nelle femmine. Questa quantità è contenuta per i 2/3 nelle cellule di tutto l'organismo, con una maggior concentrazione in quelle muscolari, e per 1/3 nei liquidi del nostro organismo come il sangue, negli spazi tra le cellule, ecc. In condizioni di buona salute ogni giorno **eliminiamo una quantità di liquidi** contenenti elettroliti come il sodio, il potassio, il cloro ed i bicarbonati attraverso le urine, la via intestinale ed il sudore. Un'ulteriore perdita di sola acqua avviene attraverso la traspirazione conseguente all'evaporazione della cute e all'aria esalata dai polmoni. Nell'anziano le cause più frequenti di disidratazione sono la ridotta capacità di concentrazione delle urine da parte del rene e la riduzione dell'apporto idrico. **La diminuzione funzionale del rene** si manifesta sin dai 50 anni; il rene trattiene meno liquidi e, quindi, se l'introduzione di acqua non è sufficiente a far fronte ai fabbisogni, aumenta il

rischio potenziale di disidratazione. Un'altra causa di grande importanza è legata allo **stimolo della sete** che diminuisce con l'avanzare dell'età.

Cosa fare

Gli esperti raccomandano a tutte le persone anziane di assumere **almeno un litro e mezzo**, **meglio due litri di liquidi al giorno**. Bisogna porre attenzione nella **scelta dell'acqua minerale,** che non deve essere troppo povera di elementi (sodio, potassio, calcio, ecc.) importanti per il nostro organismo, specie nella stagione calda. Vanno bene anche **le bevande dissetanti** tipiche del periodo estivo (the, succhi di frutta, spremute di frutta, ecc.) e **gli alimenti ad elevato contenuto di acqua** (latte, yogurt, brodi di verdura e minestre).

Va evitata l'assunzione di bevande troppo ghiacciate che certamente danno una pronta sensazione di benessere e sollievo, ma la differente temperatura innesca un meccanismo di difesa consistente in una profusa sudorazione che potrebbe peggiorare la situazione. E' consigliato assumere bevande refrigerate **intorno a 15 gradi** in modo tale da beneficiare del sollievo senza innescare il meccanismo della sudorazione.

E' assolutamente sconsigliato, quando fa caldo, non bere per evitare di sudare!

Per non appesantire l'organismo, è buona regola **evitare pasti abbondanti e "pesanti"**: il nostro corpo richiede meno energia nei mesi estivi rispetto all'inverno, per cui sono preferibili **frutta e verdura e cibi a contenuto liquido** (minestre e frullati), evitando grassi, formaggi secchi e fermentati, salumi.

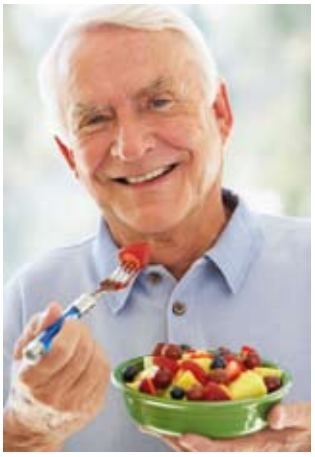
Le principali **attività fuori casa** andranno svolte nelle ore relativamente più fresche (prima mattina e tardo pomeriggio), **evitando di esporsi al sole nelle ore centrali**, anche quando si è in vacanza. In casa il raffreddamento della temperatura del corpo può essere aiutato dalla ventilazione: **il ventilatore**, tuttavia, non va rivolto direttamente sulla persona (per evitare la comparsa di inopportune "malattie da raffreddamento"). Anche **il climatizzatore** deve essere utilizzato con intelligenza: temperature non troppo basse (bastano 4-5 gradi in meno rispetto all'ambiente esterno e soprattutto ridurre la % di umidità utilizzando la funzione "deumidificatore") sono sufficienti per garantire un discreto benessere, senza effetti negativi.

Il consiglio del medico

Tra gli anziani affetti da **malattie croniche**, come scompenso cardiaco, ipertensione, insufficienza renale, il caldo può essere causa di **un repentino aggravamento delle condizioni cliniche**. È bene rivolgersi al proprio **medico di fiducia** per i consigli più appropriati e, se necessario, un aggiornamento dell'eventuale terapia (farmaci per lo scompenso cardiaco o l'ipertensione) per evitare fastidiosi abbassamenti della pressione.

Terza età: 10 regole per una serena estate

1. Bere senza aspettare di avere sete.
2. Preferire pasti leggeri: è meglio mangiare poco più volte al giorno privilegiando frutta e verdura



3. Stare in casa o in zone ombreggiate e fresche e, se possibile, in ambienti condizionati nelle ore di maggiore caldo (tra le 11.00 e le 15.00).
4. Evitare esercizi fisici non necessari, all'aperto o in luoghi non condizionati, ed evitare l'esposizione inutile al sole diretto.
5. Ventilare l'abitazione attraverso l'apertura notturna delle finestre ed utilizzare condizionatori o ventilatori nelle ore più calde.
6. Indossare abiti di colore chiaro, leggeri e comodi per permettere la circolazione dell'aria sul corpo.
7. Nel caso in cui si debbano svolgere attività all'aria aperta limitarle alle ore mattutine e serali;
8. Chi soffre di diabete deve esporsi al sole con molta cautela, per evitare il peggioramento della dermatite diabetica o ustioni serie a causa della minore sensibilità dei recettori al dolore.
9. Ricordarsi che il caldo può potenziare l'effetto di molti farmaci utilizzati per la cura dell'ipertensione arteriosa (pressione alta) e di molte malattie cardiovascolari. Durante la stagione calda è opportuno, quindi, effettuare un controllo più assiduo della pressione arteriosa e richiedere il parere del medico curante per eventuali aggiustamenti della terapia (per dosaggio e tipologia di farmaci).
10. I pazienti ipertesi e cardiopatici sono particolarmente suscettibili agli effetti negativi del caldo e possono manifestare episodi di ipotensione arteriosa (diminuzione della pressione arteriosa) nel passare dalla posizione sdraiata alla posizione eretta. E' consigliabile, pertanto, evitare il brusco passaggio dalla posizione orizzontale a quella verticale, che potrebbe causare anche perdita di coscienza (sincope).

Se bisogna alzarsi dal letto, soprattutto nelle ore notturne, è necessario non farlo mai bruscamente, ma fermarsi in posizioni intermedie (esempio: seduti al bordo del letto per alcuni minuti) prima di alzarsi in piedi.

Fai sorridere i tuoi occhi.

Eumill®

GOCCE OCULARI

OCCHI ARROSSATI E IRRITATI

OCCHI SECCHI E AFFATICATI

A volte, gli occhi hanno bisogno di aiuto.
Per questo c'è **Eumill**, una linea di gocce oculari a base di componenti delicati: due diverse formulazioni in pratiche e igieniche confezioni **monodose**.

Eumill può donare sollievo e freschezza agli occhi arrossati e irritati da vento, sole, salsedine, cloro della piscina.

Eumill Protection Stress Visivi aiuta a contrastare secchezza e affaticamento oculare provocati da schermi, lenti a contatto, riscaldamento o aria condizionata.

Può essere utilizzato nei bambini di età superiore ai 3 anni.

Senza Conservanti

Anche per uso frequente e prolungato. *Non brucia*

RECORDATI OTC

È un dispositivo medico CE 0373. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 15/12/2011

SPECIALE ESTATE

dott.ssa **Simonetta Elseri**
farmacista

Il sole *negli occhi*

Dopo mesi passati al chiuso degli uffici e delle aule scolastiche, a desiderare gli orizzonti aperti del mare e della montagna, ***finalmente il momento è arrivato****! Non vediamo l'ora di entrare in contatto con la natura e di passare tutta la giornata sotto il sole!*

Sono sicura che voi tutti avete già fatto una capatina nella vostra farmacia di fiducia per farvi consigliare la crema solare più adatta per proteggere la vostra pelle. Ma… avete pensato agli occhi?
Le signore, in questo momento, stanno senz'altro pensando alle **antiestetiche rughette perioculari** (altrimenti note come "zampe di gallina") ed a come prevenirle. La risposta è semplice: proteggendo i nostri occhi dal sole! Se vengono esposti in modo prolungato a **sollecitazioni luminose**, soprattutto in luoghi con molto riflesso (es. riva del mare, alta montagna), gli occhi si difendono cercando di ridurre la quantità di radiazioni solari. Un meccanismo molto semplice è l'aggrottamento delle sopracciglia ed il socchiudersi delle palpebre (ovvero **"strizzare"gli occhi**), atteggiamento che porta, nel tempo, ad approfondire le odiose rughette. Cosa fare dunque? Utilizzare sempre **occhiali da sole** con **lenti di buona qualità** (devono assorbire i raggi sia UVA che UVB) e **montatura avvolgente**.

Che cosa rischiamo con l'esposizione eccessiva al sole?

Come la pelle, anche gli occhi vanno incontro a varie problematiche, se non sono adeguatamente protetti; uno dei disturbi più frequenti è **un'infiammazione acuta** della congiuntiva e della cornea, con sintomi quali **dolore, arrossamento oculare e sensazione di sabbia negli occhi**. Il consiglio è quello di rivolgersi, comunque, al medico, perché l'uso di un collirio errato (magari recuperato in fondo all'armadietto dei medicinali) potrebbe peggiorare la situazione. Nell'attesa è sempre possibile utilizzare preparati quali le **lacrime artificiali**.

Un'esposizione prolungata ad agenti atmosferici come **vento, sole, salsedine** può causare **affaticamento e leggero bruciore agli occhi**; da non sottovalutare anche il fatto che ormai le moderne tecnologie (smartphone, tablet, pc portatile) ci tengono compagnia anche sotto l'ombrellone o sui sentieri di montagna…

Come contrastare, quindi, l'effetto "occhi rossi"?

Da sconsigliare l'uso protratto di decongestionanti, che stressano inutilmente i vasi sanguigni oculari. Ci viene in aiuto, invece, **la natura**, che offre rimedi di storica efficacia, **come camomilla, euphrasia, hamamelis con azione lenitiva e rinfrescante**. Nella vostra farmacia di fiducia potrete trovare anche **colliri omeopatici**, che possono essere utilizzati in tutta sicurezza anche su bimbi piccolissimi e donne in gravidanza. Consiglio sempre di preferire i preparati monodose, perché non contengono conservanti.

Quali alimenti privilegiare per la salute dei nostri occhi?

Consumare molta frutta (kiwi, albicocche), **verdura** (peperoni, pomodori, carote, lattuga e spinaci) e seguire una dieta povera di grassi. In alternativa vi sono **integratori** contenenti vitamina A, C ed E, (oltre a selenio, zinco e luteina) indicati per mantenere la salute della retina. E' sempre importante **bere molta acqua** in estate, perché anche gli occhi possono soffrire la disidratazione. La conseguenza più comune è l'aumento della presenza delle cosiddette "mosche volanti", addensamenti sospesi nella parte liquida dell'occhio, che causano qualche fastidio alla visione quando lo sfondo è chiaro.

Consigli per chi porta le lenti a contatto

- *Non addormentarsi al sole con le lenti*
- *Evitare di far entrare sabbia negli occhi*
- *Usare abbondantemente le lacrime artificiali*
- *Se si fa un bagno in mare, togliere le lenti o lavarle subito con il liquido apposito*
- *In generale, mare e lenti a contatto non vanno d'accordo*

SPECIALE ESTATE

dott. **Antonio Schiavo**
farmacista

Il sudore
e le sue alterazioni

Rimedi omeopatici per risolvere i problemi legati alla sudorazione.

Con l'arrivo dell'estate e del solleone **si comincia a sudare**. Per chi soffre di **eccesso di sudorazione** l'estate è un incubo, ma anche quando fa meno caldo il disturbo del sudore per alcune persone è sempre in agguato. Queste persone sono "i malati del sudore", cioè coloro che soffrono di **iperidrosi.** Le statistiche ci dicono che in Italia sono circa 2 milioni, cioè il 3% della popolazione.

Cos'è l'iperidrosi

L'iperidrosi è una vera e propria patologia, spesso generata da **alterazioni del sistema nervoso autonomo**. Mani, piedi e ascelle sudano senza sosta, mettendo a dura prova le relazioni sociali e, qualche volta, anche il rapporto con il partner.

Cosa fare

La medicina ufficiale mette disposizione di queste persone prodotti **antitraspiranti** a base di alluminio e alcool, che però hanno solo un'azione solo locale.
Negli ultimi anni stanno arrivando a risultati positivi utilizzando **la tossina botulinica**, ma la sua applicazione risulta molto costosa e transitoria (6/12 mesi).
Anche **la medicina omeopatica** mette a disposizione alcuni rimedi per combattere questa patologia, ma essendo rimedi costituzionali devono essere **prescritti da un medico omeopatico**.
Per questa patologia in farmacia si possono trovare complessi omeopatici, che forniscono quasi sempre risultati discreti.

Le altre alterazioni

L'eccesso di sudorazione non è l'unica alterazione del sudore. Vi sono altre affezioni con sintomatologie diverse, anche opposte. Vediamo quali sono e il rimedio omeopatico più adatto.

Anidrosi: *mancanza di sudorazione*	**Alumina 5CH**	Questo rimedio è indicato per quei soggetti che non sudano affatto e per questa mancanza di liquidi hanno una pelle secca, rugosa e screpolata.
Oligodrosi: *netta riduzione del sudore*	**Sulfur a media e alta diluizione**	Grande rimedio dermatologico da consigliare in soggetti con ridotta secrezione sudorale, con cute secca e screpolata. Questi soggetti non amano l'acqua perché le loro problematiche cutanee peggiorano bagnandosi.
Bromidrosi: *produzione di sudore fetido, maleodorante, spesso irritante ed escoriante*	**Arsenicum Album a bassa diluizione**	Indicato per quei soggetti calorosi, che amano il caldo e migliorano tutte le loro sintomatologie patologiche con il caldo. Tutte le loro secrezioni (anche quella sudorale) sono brucianti e fetide.
	Psorinum	Bioterapico con grande tropismo sulla cute, utilizzabile per quei soggetti che hanno traspirazione maleodorante anche dopo il bagno. Questi soggetti soffrono di forti pruriti, soprattutto di notte. Il rimedio è quasi sempre costituzionale per cui è utile assumerlo ad alta diluizione con prescrizione medica.

Sudore "colorato"

Vi è poi la **Cromidrosi**, cioè **la sudorazione colorata che macchia gli indumenti**. Questa alterazione è spesso generata **dall'assunzione di farmaci** che rilasciano i loro principi attivi colorati nelle ghiandole sudoripare. Può manifestarsi anche su persone esposte continuamente alle polveri di sostanze come il rame e l'ossido ferroso. I lavoratori nelle miniere sono i soggetti più a rischio. E' inutile trattare questa alterazione: è sufficiente conoscerla, perché si risolve da sola eliminando la causa scatenante. Anche in omeopatia esistono rimedi che possono indurre una sudorazione colorata che macchia gli indumenti.

Vi ricordo, ad esempio, **Belladonna, Capsicum, Conium Maculatum, Mercurius Solubilis, Carbo Animalis.**

Sudorazione ed emotività

Esistono anche alterazioni del sudore **emozionali** e in questi casi più che mai l'omeopatia è vincente, perché propone il rimedio specifico per ogni situazione e per ogni personalità.

Ecco qualche esempio:

- **Ambra Grisea**: rimedio adatto a coloro che si emozionano facilmente e sudano quando incontrano estranei.
- **Ignatia Amara**: rimedio per quelle persone che sudano perché colpite da dispiaceri o cattive notizie.
- **Argentum Nitricum**: rimedio per quelle persone che sudano per ansia anticipata.
- **Gelsemium**: rimedio per coloro che sudano freddo per crisi di panico, con obnubilamento e tremore interno (ad esempio quando devono affrontare un esame).

Rimedi "su misura"

L'omeopatia anche nelle particolari affezioni del nostro organismo ha sempre a disposizione **il rimedio mirato** che tiene in considerazione anche il carattere e la personalità del soggetto.

BioNike
SALUTE E BELLESSERE

senza

Conservanti - Profumo - Glutine. *Nickel Tested

BioNike: da 50 anni in farmacia.

La protezione solare per la pelle più sensibile.

DEFENCE SUN

Modalità per una corretta esposizione al sole: applicare sulla pelle prima di esporsi al sole e rinnovare frequentemente l'applicazione. Evitare l'esposizione al sole nelle ore più calde. Tenere neonati e bambini piccoli lontano dalla luce diretta del sole.

*Anche contenuti residuali di nickel possono creare, in particolare nei soggetti predisposti, reazioni allergiche o sensibilizzazioni. Quindi ogni lotto è analizzato per garantire un contenuto di nickel inferiore a 0,00001%.

[Sponsor del restauro dell'"Annunciazione" di Alesso Baldovinetti - Galleria degli Uffizi - Firenze]

www.bionike.it -

MORCARESSE Green Alps MAXIMA HEALTH

Sede italiana: MORCARE S.r.l via Stazione 35 - 10020 San Sebastiano da Po (TO)
Tel. +39 011 9191686 FAX +39 011 9197613
www.morcare.co.uk - www.morcaresse.com
info@morcare.co.uk

SPECIALE ESTATE

dott.ssa **Antonella Boldini**
farmacista

I pericoli
della bella stagione

Finalmente è arrivata **la bella stagione** e con essa tutti i preparativi per **difendere la pelle dal sole**: protezioni 50+ per pelli sensibili, 30 per quelle che si irritano di meno, 15 o addirittura più basse per le persone che non si scottano mai. Attenzione però, perché il sole non è l'unico "pericolo" delle vacanze e della bella stagione. Bisogna mettere in valigia anche qualche rimedio contro tutti quei "fastidi" che sembrano banali all'inizio, ma che, se non curati, possono diventare davvero dei seccanti compagni delle vacanze.

Le verruche

La verruca è una formazione cutanea indotta dal virus del papilloma umano, conosciuta anche con l'acronimo HPV, che sta per Human Papilloma Virus. Si tratta di formazioni benigne costituite da un nucleo di tessuto interno alimentato da vasi sanguigni e rivestito da vari strati di tessuto epiteliale. Il contagio avviene **per contatto superficiale**, per cui il virus non è presente nel sangue, ma rimane nella pelle e, in genere, si sviluppa solo in quei luoghi molto frequentati che hanno **un clima caldo e umido** (ad esempio piscine e palestre).
Per curare queste affezioni cutanee, oltre ai rimedi di congelamento con l'azoto liquido e simili, si possono utilizzare **il Nitricum acidum** 7CH e **la Thuja** 7CH, prendendone 5 granuli ogni 10 giorni in alternanza. Si può anche associare una terapia orale di integrazione: **le vitamine A, B, C e il lievito di birra** sono davvero di grande aiuto. E' ovvio che, per curare le verruche, la terapia deve essere **di lunga durata**, quindi conviene avere sempre con sé questi rimedi omeopatici per iniziare a prenderli fin dalla prima comparsa della verruca.

Le micosi

La parola **micosi** deriva dal greco mikòs, che significa **fungo** ed indica la condizione in cui dei funghi patogeni superano la resistenza della barriera del corpo umano provocando **infezioni**.
Le micosi possono essere di vario tipo: superficiali, cutanee, sottocutanee e sistemiche. Anche in questo caso i luoghi, dove trovano un clima ideale, sono **le palestre e le piscine**: bisogna porre attenzione ad adottare sempre delle misure preventive come lavarsi bene le mani, indossare le ciabatte e lavare bene il vestiario sportivo dopo l'uso.
L'omeopatia, inoltre, ci dà un sostegno ulteriore: **Citomix**, 3 granuli mattina e sera in associazione

con **il Micox**, 20 gocce 3 volte al giorno per il primo mese e 10 gocce 3 volte al dì per il secondo, dà grandi risultati anche sulle micosi più recidivanti.
Quindi, come abbiamo detto, non c'è solo il sole da cui difenderci durante la bella stagione, ma ci sono anche altri pericoli per i quali, comunque, abbiamo **delle ottime armi di difesa**.

L'eritema solare

Anche il sole, però, nonostante tutte le precauzioni che prendiamo, a volte ci regala qualche inaspettata ed irritante sorpresa. **L'eritema solare è un'ustione di primo grado** che si manifesta successivamente ad una prolungata esposizione ai raggi UV senza la dovuta protezione o, comunque, con una protezione inadeguata. Di solito trascorrono diverse ore (6-12 dall'esposizione) prima della comparsa di tale eritema e, solitamente, si risolve in 4-5 giorni, lasciando una iperpigmentazione conosciuta come "abbronzatura". Per chi vuole prevenire anche questo fastidio, ecco un semplice prospetto omeopatico e fitoterapico da seguire **una settimana prima di partire e per i primi cinque giorni di vacanza:** 40 gocce di **Ribes Nigrum M.G.** 1DH e 40 gocce di **Ficus Carica M.G.** 1DH in aggiunta a 5 granuli di **Apis** 15CH al mattino e 5 granuli di **Natrum Muriaticum** 7CH alla sera. E, dopo tutte queste precauzioni, non mi resta che augurare buone vacanze a tutti!

PRComunicazione.com

CASCINA delle Betulle

Delizia Light

Leggerezza
da assaporare

Bassissimo
contenuto di
acidi grassi saturi

Aiuta a
bruciare
il colesterolo

Mettiti
in forma
con Delizia
Light!

Prodotto e Distribuito da Brescialat S.p.A
Tel. +39 030/7009878 - www.brescialat.it

BRESCIA LAT

dott. **Antonio Schiavo**
farmacista

Le armi *contro le zanzare*

*Con l'estate arriva il caldo e, ovviamente, anche le **zanzare**. Vediamo come possiamo risolvere il problema delle loro fastidiose punture e allontanarle.*

Oli essenziali, geki e "bat box"

Esistono in natura un notevole numero di oli essenziali in grado di respingere questi insetti come il **legno di cedro, la lavanda, il limone, il patchuli, il neem, la menta, il rosmarino, il basilico, il timo, la citronella, la mentuccia, il tè, il geranio, l'eucalipto**. Tali oli possono essere **combinati** in base alla disponibilità e ai propri gusti per la creazione di **efficaci spray antizanzare**.

In territori caldi esistono e vivono **i geki**, simpatici animaletti noti per la grande quantità di zanzare che riescono a mangiare in una notte.

In climi più freddi **ci si affida ai pipistrelli** per la cattura degli insetti, cercando di creare delle nicchie o dei rifugi dove possono abitare. Questo accorgimento, in realtà, si rivela utile anche da noi: provate ad installare una "**bat box**" all'esterno della vostra abitazione!

Disorientamento

La cultura europea , soprattutto quella provenzale, utilizza **la lavanda**. Questa pianta è riconosciuta come una di quelle piante inibitrici del **sistema radar delle zanzare**, disorientandole e facendole allontanare.

Sempre in Europa,vengono utilizzate altre sostanze naturali, fortemente odorose, quali **la citronella, il geranio e la menta**, che agiscono anch'esse sui sensi delle zanzare **disorientandole**.

Un aiuto dall'omeopatia

Sulla metodica di rendere **il sudore della nostra pelle sgradevole per le zanzare** volevo ricordare che esiste un rimedio omeopatico che applica lo stesso principio.

Mi riferisco al **Ledum Palustre**. Questa ericacea, assunta a titolo preventivo sia da adulti che da bambini tutti i giorni **in diluizione omeopatica 5CH o 7CH** , durante i periodi estivi rende i soggetti che l'assumono meno aggredibili dalle zanzare.

Questa terapia non presenta alcun effetto collaterale e offre risultati più affidabili se viene effettuata per due o tre mesi ogni anno. Come sempre la natura e la storia ci offrono le loro proprietà per debellare anche i fastidi più banali senza ricorrere a metodiche aggressive che a lungo andare ci possono intossicare.

AUROBINDO

Impegnati per una vita più sana

Produttori di farmaci tra i più grandi al mondo.
In Italia con l'obiettivo di crescere grazie all'innovazione tecnologica
e all'eccellenza per mantenere i più alti e certificati standard qualitativi.

SPECIALE ESTATE

dott. **Roberto Romano**
farmacista

Consigli utili:
la farmacia "da viaggio"

Estate, tempo di vacanze.
Per non trovarsi impreparati di fronte ad alcuni disturbi ed inconvenienti, ecco cosa mettere in valigia.

Sarebbe opportuno che il contenitore del **Pronto Soccorso** fosse **termico** ed i **farmaci** nel **formato più piccolo possibile**, perché gli eventuali **sbalzi termici** potrebbero deteriorare il kit ed, al nostro ritorno, vedersi costretti ad eliminare gran parte del contenuto.
Questa lista è da considerarsi **indicativa** ed ognuno deve valutarla e stilarla **con il proprio medico curante** e con il **farmacista di fiducia**, in base alla **destinazione** delle ferie, se sono presenti **patologie croniche** ed all'**età** dei partecipanti.

- collirio disinfettante/rinfrescante
- disinfettante per uso esterno per cute lesa e/o integra
- crema solare (in base al proprio fototipo) e doposole
- repellente per insetti
- cerotti per sutura
- antibiotico
- antidiarroico
- antidolorifico
- antiemetico (cioè un farmaco che previene o pone fine al vomito)
- antipiretico (cioè un farmaco per abbassare la febbre)
- cerotti medicati
- cerotto adesivo
- garze in varie misure
- cotone idrofilo
- termometro
- sali minerali
- crema per ustioni
- cicatrizzante per uso topico
- antistaminico per uso topico
- pinzetta
- bende in varie misure
- siringhe sterili monouso

SANAGOL® ERISIMO

DAL TUO FARMACISTA

CON ERISIMO L'ERBA DEI CANTORI

www.idearе.eu

Katia Ricciarelli ha scelto

PHYTO GARDA
RIMEDI NATURALI

VICINA ALLA TUA SALUTE

MEDICINA GENERALE

dott.ssa **Mariateresa Chiarini**, *Corso di formazione in MG*
dott.ssa **Emanuela Oneda**, *Corso di formazione in MG*
dott. **Angelo Rossi**, *Medico di Medicina generale*

Tutto quello che c'è da sapere *sulla febbre*

Si parla di febbre quando ***la temperatura corporea supera i 37-37,5°.***

La febbre è uno dei segnali più comuni di un'alterazione dei parametri fisiologici dell'organismo, in particolare del **Centro di Termoregolazione** (CTR) che si trova nell'ipotalamo, a causa di una «perturbazione» esterna.

La febbre spesso spaventa perché dà malessere, ma è il segnale di un'iniziale risposta dell'organismo contro le aggressioni, orientata all'eliminazione dell'agente perturbante.

Le cellule del sistema immunitario vengono, infatti, stimolate dagli agenti infettivi o infiammatori a produrre **citochine**, sostanze che entrano in gioco quando qualcosa è alterato rispetto alla norma. Una in particolare, **la IL-1**, agisce sul CTR facendogli aumentare la temperatura di qualche grado oltre il livello normale. Ciò provoca **i brividi**, che servono a produrre calore, e **il senso di freddo**, causato dalla vasocostrizione cutanea che riduce la perdita di calore. Quando l'infezione comincia a guarire, il livello stabilito dal "termostato" si abbassa tramite la vasodilatazione cutanea e la sudorazione, che consentono di disperdere una maggior quantità di calore e di abbassare la temperatura.

A che cosa serve la febbre?

La febbre non è una malattia, ma **un meccanismo di reazione alla malattia**, generalmente legata a **cause virali o batteriche**.

La febbre come reazione alle infezioni è un meccanismo elaborato e mantenuto in uomini e animali nel corso di milioni di anni di evoluzione in virtù del suo straordinario ***valore difensivo*** *che favorisce la guarigione.*

L´elevazione della nostra temperatura corporea **blocca la moltiplicazione dei microbi**, infatti la maggior parte dei virus viene uccisa a 40 gradi C. La febbre, inoltre, innesca o favorisce altri potenti meccanismi che portano alla guarigione. Bisogna, dunque, **rispettare e valorizzare il ruolo difensivo naturale della febbre.**

La febbre rappresenta un pericolo per la maggior parte degli individui adulti solo quando questa supera i 41 gradi C. Per quanto riguarda i bambini, tra i sei mesi e i sei anni solo in 4 casi su 100 una febbre di entità moderata (circa 39 gradi C) può costituire un rischio di convulsioni. Si tratta, di solito, di forme benigne, che si risolvono da sole senza conseguenze, ma tendono a ripetersi nella metà circa dei casi. In 96 bambini su 100 non è necessario né opportuno intervenire subito con farmaci antipiretici durante la febbre, e ciò vale anche per tutti i bambini sopra i 6 anni.

Bisogna sempre far abbassare la febbre?

La febbre non andrebbe stroncata sul nascere, sia perché svolge **un ruolo difensivo** sia perché l'osservazione consente di **capirne la causa**. Invece, di solito, si tende ad intervenire subito, specie nei bambini, nei quali gli antipiretici andrebbero dati quando la temperatura supera i 38,5° C o quando c'è un intenso mal di testa. L'obiettivo è ridurre il malessere e prevenire crisi convulsive. Un occhio di riguardo è utile anche nei casi **con diarrea profusa**, in cui si sospetti **una gastroenterite**, per mettere in atto subito provvedimenti per evitare la disidratazione, soprattutto nei bambini piccoli.

Un uso indiscriminato e ripetuto dei farmaci può anche fortemente **indebolire il fisico** ed, in particolare, il sistema immunitario, favorendo paradossalmente il ripetersi di nuovi episodi infettivi.

Gli antibiotici possono servire solo contro i batteri e la maggior parte delle malattie è causata non da batteri, ma ***da virus****,* ***contro cui gli antibiotici sono inefficaci e anzi addirittura controproducenti****.*

Spesso non ci si accorge che sono inefficaci, perché l'abitudine a prenderli è tanto diffusa che, anche quando la malattia guarisce da sola per effetto delle difese naturali, pensiamo siano stati gli antibiotici a farla terminare. Oltre ad essere inefficaci gli antibiotici hanno inoltre **costi elevati in termini di tossicità e di allergie**. Tali farmaci, infatti, agiscono anche contro i batteri utili, che costituiscono la prima linea di difesa dalle infezioni nell'apparato digerente, respiratorio e genitale. Il loro uso e abuso hanno provocato **il dilagare di nuovi problemi infettivi**, come le infezioni da germi opportunisti e la continua temibile comparsa di batteri resistenti agli antibiotici comunemente usati.

dott.ssa **Mariateresa Chiarini**, *Corso di formazione in MG*
dott.ssa **Emanuela Oneda**, *Corso di formazione in MG*
dott. **Angelo Rossi**, *Medico di Medicina generale*

Quando il mal di pancia *deve preoccupare*

Il mal di pancia è un tipo di dolore abbastanza frequente che può essere originato dalle cause più disparate.

Nella stragrande maggioranza dei casi il mal di pancia è sintomo di **disturbi di poco conto**, ma può anche essere spia di **patologie di una certa severità**. Ecco perché, di fronte a **un dolore addominale acuto e inaspettato**, è sempre buona regola richiedere l'attenzione medica.
Il dolore addominale acuto è uno dei più frequenti motivi di ricorso al Pronto Soccorso e talvolta la causa del dolore è facile da capire e curare, altre volte è difficile individuarne l'origine.

Come capire l'origine del dolore

I gesti e le parole usate dal soggetto per descrivere il dolore addominale suggeriscono **la chiave di interpretazione** per capire la causa del mal di pancia.
La prima cosa da fare in caso di mal di pancia è cercare di **localizzare la sua sede di partenza** (per esempio se il dolore è localizzato al di sopra o al di sotto della linea dell'ombelico), descrivere **la tipologia di dolore avvertito** (per esempio se la dolenzia è continua o intermittente e se è blanda o più intensa) e cercare di focalizzare **il momento in cui il dolore è insorto** (improvvisamente e senza ragioni apparenti, prima di un colloquio particolarmente importante, dopo aver mangiato un particolare alimento, dopo un'attività fisica ecc.). Sapere se il dolore è arrivato all'improvviso o in modo graduale, se è di tipo colico (con alti e bassi) o continuo, se riguarda un punto specifico o è diffuso, se sono

presenti altri sintomi o ancora se ci sono eventuali fattori aggravanti o allevianti, permette di mettersi sulla buona strada per capire l'origine del dolore.

> ***Un mal di pancia di tipo colico**, avvertito come profondo e poco localizzato, può segnalare un'ostruzione intestinale senza strangolamento, mentre il dolore colico, causato da un'ostruzione di un dotto biliare (colica biliare) o dell'uretere (colica renale), è molto più intenso, spesso insopportabile.*

In questi casi, inoltre, il paziente è particolarmente agitato e cerca di trovare, inutilmente, la posizione migliore. Al contrario, **il dolore da irritazione peritoneale** è tipicamente di tipo continuo ed è peggiorato dalla tosse e dai movimenti, per cui il paziente tende a restare immobile.

Alla diagnosi si arriva indagando non solo sulle **dimensioni del dolore**, ma anche sulla **storia medica passata** (per esempio è utile sapere se il paziente ha subìto interventi chirurgici all'addome), sulle **abitudini alimentari** e sullo **stile di vita**, sull'**assunzione di farmaci**.

Il passo successivo è rappresentato dall'**esame obiettivo dell'addome**: la palpazione, in particolare, è il punto focale dell'esame e alcune manovre specifiche possono essere molto indicative.

Il mal di pancia localizzato al di sopra della linea dell'ombelico

Se il mal di pancia è avvertito **diffusamente e l'episodio è occasionale**, molto probabilmente il problema è **di tipo alimentare**.

Il problema alimentare può essere di tipo qualitativo o di tipo quantitativo. Nel primo caso il mal di pancia è dovuto alla **tipologia di cibi ingeriti** e non tanto alla loro quantità, alcuni alimenti, per esempio, sono causa di una sovrapproduzione di gas con tutto ciò che ne consegue. Nel secondo caso il problema può derivare da **un'eccessiva assunzione di cibo** (la tipica "abbuffata", per esempio) oppure, al contrario, da un'assunzione alimentare **eccessivamente ridotta**.

Quando il mal di pancia viene avvertito non diffusamente, ma è ben localizzato, con fitte dolorose e la cosa non è occasionale, il problema potrebbe essere legato a problemi più seri, quali, per esempio, un'ulcera gastrica o un'ulcera duodenale.

Nel caso di ulcera gastrica il mal di pancia insorge generalmente nel giro di mezz'ora, tre quarti d'ora dopo il pasto; se, invece, il problema insorge quando sono trascorse diverse ore dal pasto, magari durante le ore notturne, e se generalmente diminuisce dopo aver assunto degli alimenti, il mal di pancia può essere spia di un'ulcera duodenale.

Il mal di pancia può essere causato anche da **una colica biliare**, un problema caratterizzato da mal di pancia con dolore crampiforme localizzato generalmente all'epigastrio, la zona sotto lo sterno.

In altri casi il mal di pancia può essere dovuto **a pancreatite**, una patologia alquanto severa che non deve essere assolutamente trascurata.

Ovviamente possono dare mal di pancia tutta **una serie di gravi patologie**, quali il tumore allo stomaco, il tumore del fegato, il tumore del pancreas, il tumore del colon-retto, il tumore dell'esofago, ecc.

Il mal di pancia localizzato al di sotto della linea dell'ombelico

Quando il mal di pancia è localizzato al di sotto della linea dell'ombelico, il problema può essere dovuto **a virus gastrointestinali** oppure **da problemi di tipo batterico** (Stafilococcus aureus, Listeria monocytogenes, Salmonella, ecc.).

Più rari sono i mal di pancia provocati **da parassiti**. Un'ipotesi del genere può essere presa in considerazione nel caso si sia effettuato **un soggiorno in un Paese tropicale**.

Una causa frequente di mal di pancia è la cosiddetta sindrome del colon irritabile.

Altre cause di mal di pancia sono l'appendicite (spesso in questo caso il dolore può localizzarsi anche più in alto, in sede epigastrica e mesogastrica), la celiachia, la diverticolite, ecc.

Che cosa bisogna fare quando arriva il dolore?

Nel caso di un dolore addominale improvviso, particolarmente forte o che peggiora rapidamente o, ancora, che insorge nel bel mezzo della notte, **è meglio consultare subito il proprio medico o recarsi al Pronto Soccorso**. Potrebbe trattarsi di una banale colica biliare, ma anche di qualcosa di più complesso, tale da richiedere misure tempestive. Per quanto possibile, in fase iniziale, bisogna **evitare l'uso di sedativi o analgesici**, che potrebbero mascherare il quadro e ritardare una corretta diagnosi.

www.sgi.to.it

LAURETANA

La leggerezza che ti tiene in equilibrio

LAURETANA

L'acqua più leggera d'Europa

consigliata a chi si vuole bene

www.lauretana.com

servizio clienti

Numero Verde 800-233230

tabella comparativa	residuo fisso in mg/l	sodio in mg/l	durezza in °F
LAURETANA	**14**	**1.2**	**0.44**
MONTEROSA	16.5	1.3	0.53
VOSS	22	4.28	1.2
S.BERNARDO	35.5	0.7	2.6
SANT'ANNA DI VINADIO	42.8	1.2	3.1
LEVISSIMA	80.5	1.9	N.D.
FIUGGI	123	7.16	7
PANNA	141	6.7	10.3
SAN BENEDETTO	272	5.8	N.D.
ROCCHETTA	177.8	4.61	N.D.
FIJI	210	4.28	9.45
EVIAN	309	6.5	29.1
VITASNELLA	382	3	N.D.

Evidenziamo il residuo fisso, il sodio e la durezza in gradi francesi (°F) di alcune note acque oligominerali (residuo fisso <500 ml/l) commercializzate nel territorio nazionale come rilevato da Beverfood 2011-2012

PARLA lo SPECIALISTA

dott. **Claudio Paganotti**
Specialista in Ostetricia e Ginecologia Istituto Clinico "Città di Brescia"
www.paganotti.it

L'acqua
e la menopausa

Bere un'acqua mediamente mineralizzata contribuisce a contrastare alcuni disturbi della menopausa.

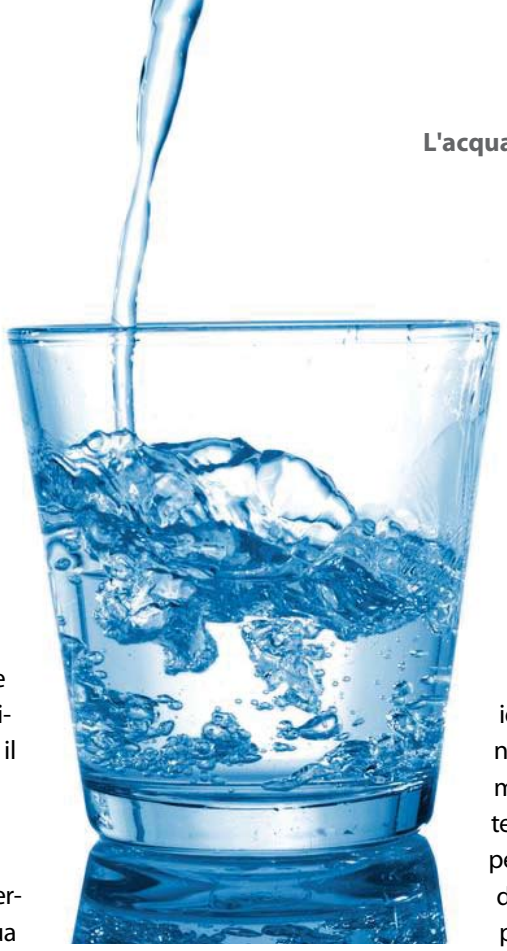
Il corpo umano è composto per gran parte da acqua. **Il 65% del peso corporeo di un adulto**, infatti, è rappresentato da acqua. Con il trascorrere degli anni tale percentuale diminuisce progressivamente: dall'80% del neonato al 50% dell'anziano. Nei giovani i tessuti e gli organi sono ricchi di acqua, soprattutto il tessuto connettivo, la pelle, ma anche le ossa. Negli anziani la pelle diventa più secca e meno elastica. L'età biologica della pelle, infatti, si determina facilmente dal suo stato di idratazione.

Perché fa bene

Una corretta idratazione è indispensabile per un adeguato funzionamento del nostro organismo. Già nel 600 a.C. Talete diceva: "Tutto è acqua". Se la quantità di acqua presente nel corpo è scarsa, i processi vitali rallentano e le sostanze nocive sono espulse parzialmente e possono compromettere le capacita fisiche e mentali. **L'acqua è l'unica bevanda indispensabile al corpo**, per questo bere almeno 1,5 litri di acqua minerale di buona qualità migliora la qualità della vita anche durante **la menopausa.** L'acqua aiuta a contrastare alcuni disturbi della menopausa come **le vampate di calore**, **la secchezza cutanea**, **le cistiti ricorrenti**, ma soprattutto è **una fonte di calcio** per prevenire l'osteoporosi. Bere almeno 8 bicchieri di acqua al giorno può ridurre la comparsa delle vampate di calore, e, poiché compaiono soprattutto di notte, è bene tenere accanto al letto una bottiglietta di acqua non gassata.
Bere molta acqua durante la giornata mantiene una buona idratazione dei tessuti cutanei, **rallentando i primi segni dell'invecchiamento**.
Bere acqua facilita una regolare funzione urinaria e intestinale, **contrastando la comparsa di cistiti e stipsi.**

L'acqua più adatta durante la menopausa

Certe acque mediamente mineralizzate, in particolare **le bicarbonate-calciche**, che contengono oltre 200-300 mg /litro di calcio altamente assimilabile, con percentuali che vanno dal 25% fino al 40%, contribuiscono a raggiungere **l'apporto giornaliero raccomandato di calcio**. Il vantaggio è di non assumere contemporaneamente anche grassi saturi, colesterolo, proteine animali e sodio, come avviene, invece, con il latte e i suoi derivati.



Non sono consigliabili, invece, le acque leggermente mineralizzate o oligominerali con quantità trascurabili di minerali e quelle ricche di minerali, come sodio e solfati. Sia il sodio sia i solfati, infatti, favoriscono un'importante perdita di calcio con le urine. La concentrazione di sodio nell'acqua non dovrebbe superare i 50 mg/litro, e quella di solfati i 250 mg/litro: controllare sempre sull'etichetta la composizione dell'acqua minerale. Infine, **meglio non eccedere con l'acqua gassata**, perché l'anidride carbonica interferisce con l'assorbimento intestinale del calcio e riduce non opportunamente il senso della sete.

False credenze

È opportuno smentire alcune credenze popolari errate, come quella che bere faccia ingrassare (l'acqua non contiene calorie) o sudare eccessivamente (la sudorazione è indispensabile per la regolazione termica del corpo). Probabilmente non esiste un'acqua ideale per la donna in menopausa, ma esistono tante acque diverse per le tante donne diverse in menopausa.

EuPhidra
AmidoMio

PER LA MIA PELLE ESIGENTE
ho scelto la protezione dell'Amido di Riso EuPhidra

NON SOLO DETERSIONE DELICATA.

A base di amido di riso, lenitivo, emolliente, EuPhidra AmidoMio *Bagno Crema* e *Detergente Non Sapone* contengono un ricco complesso idratante vegetale che aiuta a mantenere le pelle morbida e idratata, lavaggio dopo lavaggio.

Tutto il ciclo produttivo avviene in Italia nei reparti Zeta Farmaceutici a garanzia del controllo di tutto il processo produttivo. Tutte le formulazioni EuPhidra sono sottoposte a controlli microbiologici e analitici. Tutti i prodotti sono dermatologicamente testati. Serietà e metodologia Zeta Farmaceutici.

Scopri tutti i prodotti EuPhidra su www.euphidra.com

Zeta Farmaceutici

— PRODUZIONI E FORMULAZIONI COSMETICHE ITALIANE —

DAL TUO FARMACISTA

PARLA lo SPECIALISTA

di **Myriam Ivacich**

La ricostruzione mammaria *oggi*

Intervista al Dott. Paolo Pandolfi, Direttore dell'U.O. di Chirurgia plastica ricostruttiva degli Spedali Civili di Brescia

A chi rivolgersi e come affrontare il tumore alla mammella, la bestia nera delle donne, per arrivare ad una guarigione che sia clinica ed anche estetica?

"Il tumore della mammella rappresenta a livello mondiale uno dei maggiori problemi della sanità pubblica in quanto, come è ben noto, **la neoplasia mammaria è più frequente nel sesso femminile** e la sua incidenza è **in costante aumento**.

La sensibilizzazione delle pazienti ad effettuare regolarmente **l'auto-palpazione delle mammelle** e lo sviluppo di programmi di **screening mammografico accurati** hanno reso possibili diagnosi sempre più precoci con riduzione della mortalità ed aumento della sopravvivenza a lungo termine delle pazienti affette da tale patologia, al punto da poter parlare di **guarigione**.

Il miglioramento dei risultati nel trattamento del tumore mammario è stato reso possibile anche dalla creazione di **gruppi multidisciplinari** a cui partecipano: il chirurgo generale, il radiologo, il chirurgo plastico, l'anatomo-patologo, il medico nucleare, l'oncologo ed il radioterapista. Questi specialisti coordinano il loro intervento, creando una corsia preferenziale e prestabilita con riduzione dei tempi d'attesa e seguendo la paziente dalla diagnosi al follow-up".

Dott. Paolo Pandolfi

E' vero che la speranza e la consapevolezza di poter recuperare anche l'esteriorità della femminilità aiuta la guarigione?

"L'aumento della sopravvivenza ha enfatizzato anche la necessità di migliorare la qualità di vita delle pazienti rendendo cruciale **il ruolo del chirurgo**

plastico. E' stato, quindi, naturale iniziare ad applicare le tecniche di chirurgia plastica estetica mammaria alla chirurgia plastica ricostruttiva".

Dopo quanto tempo si può iniziare a pensare alla ricostruzione e si utilizzano solo protesi?

"La ricostruzione mammaria può essere eseguita **contestualmente all'intervento demolitivo oppure essere differita** per un tempo indeterminato. Per quanto riguarda la tecnica chirurgica si deve distinguere la ricostruzione con impianto di materiale protesico e la ricostruzione con tessuto autologo; in questo secondo caso la ricostruzione verrà effettuata utilizzando lembi cutanei prelevati dalla paziente e trasferiti microchirurgicamente, La ricostruzione immediata o differita con l'utilizzo di protesi (di forma anatomica o rotonda, preriempite con silicone e con soluzione salina, lisce o testurizzate) od espansore e protesi è la tecnica più utilizzata: prevede l'accesso attraverso la stessa incisione della mastectomia e la creazione di una tasca al di sotto del muscolo grande pettorale per alloggiare l'impianto".

Ma delle protesi possiamo fidarci?

"Fondamentale è l'utilizzo di **protesi mammarie affidabili**, che siano certificate e garantiscano di non interferire con le condizioni cliniche generali della paziente. La nostra Unità Operativa utilizza **protesi in gel di silicone**, approvate dalla FDA, di forma anatomica e testurizzate, in quanto, a nostro parere, sono quelle che meglio riescono a ricreare la forma ed il volume della mammella riducendo il rischio di contrattura capsulare. La nostra Unità Operativa si impegna costantemente **a seguire e supportare le pazienti** durante il lungo percorso ricostruttivo e ad offrire **tutte le opzioni terapeutiche disponibili**, per poter scegliere sempre **l'intervento più adatto alla singola situazione clinica**. Non bisogna, comunque, dimenticare che il trattamento del tumore mammario è ottimale, quando vengono coinvolti tutti gli specialisti; per questa ragione anche all'interno degli Spedali Civili di Brescia è stata creata la **Breast Unit**, che istituzionalizza **l'approccio multidisciplinare** che è alla base della cura ed assistenza completa di una paziente affetta da cancro della mammella".

Ricostruzione con protesi additiva controlaterale

Ricostruzione con protesi

Possiamo concludere con un messaggio di speranza?

L'evoluzione delle tecniche chirurgiche demolitive ha permesso, senza rinunciare alla radicalità oncologica, **di preservare la maggiore quantità di cute della mammella** ed, in alcuni casi, anche il complesso areola capezzolo, **con miglioramento dei risultati estetici e maggiore accettazione della mastectomia** da parte delle pazienti. In questi casi, è spesso possibile l'impianto della protesi definitiva già durante il primo intervento.

Novità:

nuovo reparto per mastectomia

- protesi al silicone ultra leggere;
- protesi adesive;
- protesi al silicone per piscina e sport;
- biancheria intima tecnica
  ma femminile ed elegante;
- costumi da bagno predisposti
  bikini - copricostume - ciabattine mare
- laboratorio per modifiche estetiche

Convenzionato Asl

BONZIO

Articoli Ortopedici ed Estetici a Brescia dal 1947

Articoli Ortopedici Bonzio di Bonzio Caterina & C. s.a.s.

Via Laura Cereto, 17/A - 25121 Brescia - Tel 030/47215 - Fax 030 2991595 www.ortopediabonzio.it - email: caterinabonzio@virgilio.it

PARLA lo SPECIALISTA

dott. **Andrea Fiaccavento**
Responsabile Centro Interdisciplinare Endometriosi, Casa di Cura Pederzoli, Peschiera del Garda (VR) - andreafiaccavento@gmail.com

Facilitare *il concepimento*

Smetto di prendere la pillola e poi?

La sospensione della pillola non causa necessariamente una ripresa immediata dell'ovulazione. Non temere se nei tre mesi successivi non hai il ciclo mestruale e non resti subito incinta.
Tieni presente che non è necessario attendere del tempo dopo la sospensione della pillola per cercare una gravidanza. Se rimani incinta durante l'assunzione della pillola, non vi sono problemi particolari per il nascituro.

Scopri la tua data d'ovulazione

È durante questi giorni che avrai la possibilità di restare incinta. L'ovulazione avviene verso il 14° giorno dopo l'inizio delle mestruazioni. Puoi conoscere il giorno preciso dell'ovulazione utilizzando dei test d'ovulazione, che puoi trovare in farmacia. Sono test affidabili al 96% ed hanno il vantaggio di annunciarti il giorno dell'ovulazione con due giorni d'anticipo.

Avere rapporti sessuali ogni 3 giorni

La durata di vita degli spermatozoi è di circa 72 ore. Non è provato che, dopo la relazione, ci sia una particolare posizione da assumere per favorire la risalita degli spermatozoi verso il collo dell'utero.

La stagione migliore

La fertilità non è uguale durante tutto l'anno. L'uomo, infatti, produce un numero maggiore di spermatozoi all'inizio della primavera e alla fine dell'autunno. Ma sono più attivi alla fine dell'estate e all'inizio dell'autunno.

Rilassati

Lo stress, l'ansia, la paura di non riuscirci sono controproduttivi per il concepimento. L'ansia da concepimento può interferire negativamente sulla fertilità di coppia, venendo meno una serie di fenomeni fisiologici, quali la peristalsi inversa delle tube e la fluidificazione del muco cervicale, elementi importanti ai fini riproduttivi.

È vero che i lubrificanti danneggiano lo sperma?

Sì. Oltre 25 anni di ricerca hanno dimostrato che la maggiore parte dei lubrificanti danneggiano la sperma e dovrebbero essere evitati durante il concepimento. Comunque c'è un nuovo prodotto, **Conceive Plus**, sviluppato in collaborazione con gli esperti delle più prestigiose cliniche universitarie degli Stati Uniti. **Conceive Plus** ha pH e elettrolitti bilanciati, che assomigliano al muco cervicale ed è l'unico lubrificante personale, che contiene ioni di calcio e magnesio essenziali per la sopravvivenza cellulare e per il processo di fertilità. **Conceive Plus** è ideale per le coppie che stanno cercando di concepire in modo naturale.

Concepire Naturalmente.

Conceive Plus è disponibile
anche in applicatori monodose

- Consigliato dai ginecologi
- Contiene ioni di calcio e magnesio essenziali per la fecondazione
- pH ed elettroliti bilanciati
- Favorisce la fertilità in modo naturale
- Studi clinici pubblicati

Sviluppato in collaborazione con gli esperti delle più prestigiose cliniche universitarie degli Stati Uniti, il lubrificante per la fertilità Conceive Plus è un gel vaginale formulato scientificamente per unirsi al liquido spermatico. Pensato per aiutare le donne che vogliono concepire in modo naturale.

Disponibile in farmacia

conceiveplus.it

Development of a Novel, Physiologically Important Ca2+ and Mg2+ ion Containing Non-Spermicidal Vaginal Lubricant. J. Kurtz1,2,3, E. Willmer1,2, B. Nikolic1,3, and V. Gupta1,4. 1 Aquatrove Biosciences, Inc., Miami FL; 2 Emmanuel College, Boston MA; 3 Massachusetts General Hospital, Harvard Medical School, Boston MA; 4 Miller School of Medicine, University of Miami, Miami FL. Fertility and Sterility. Volume 92, Issue 3, Supplement 1, September 2009, Pages S212-S213. Copyright and trademarks of SASMAR, all rights reserved. www.sasmar.com. -- **ALLIANCE wholesaler product code: 351-7018**

Polase sport 10 bustine

~~€ 13,70~~ **€ 11,60**

Polase 20 bustine

~~€ 17,10~~ **€ 14,50**

Venoruton
1000 mg granulato 30 bustine

~~€ 15,90*~~ **€ 12,70**

Ketodol
20 compresse

€ 6,50
~~€ 8,30*~~

Briovitase 20 bustine

~~€ 13,50*~~ **€ 10,20**

Enterogermina
20 flaconcini 5 ml

~~€ 13,30*~~ **€ 11,70**

Imodium
12 compresse orosolubili
2 mg

~~€ 8,20*~~ **€ 6,65**

Tantum Ro
10 bustine

~~€ 6,90*~~ **€ 5**

Iridil
10 flaconcini 5 ml

~~€ 7,50~~ **€ 5,60**

Buscofen
12 capsule molli 200 mg

€ 5,10
~~€ 6,20*~~

Kukident
doppia azione
40 g

~~€ 9,22~~
€ 7,80

Citrosil
8 fazzoletti disinfettanti

€ 2,99
~~€ 4,70*~~

PRO.FAR
PROFESSIONE FARMACIA

Sempre Asciutto
72 salviettine detergenti

€ 1,99
~~€ 2,50~~

DermoPiù
15 salviettine detergenti e struccanti

€ 2,99
~~€ 5,00~~

Eucerin
bagnocrema oleoso pH 5
400 ml

~~€ 17,00~~
€ 11,90

Le offerte di

Foille insetti
crema 15 g

€ 5,80
~~€ 7,80*~~

chicco Zanzano
linea protezione zanzare:
- spray anti-zanzara 100 ml
- 15 salviettine anti-zanzara
- dispositivo portatile ad ultrasuoni

€ 7,20
~~€ 9,00~~

~~€ 15,90~~
€ 12,70

€ 5,20
~~€ 6,50~~

Codex
10 capsule rigide

€ 8,90
~~€ 9,95*~~

osa

5,50

Rosa way
spray intimo lenitivo 40 ml

~~€ 8,50~~
€ 7,20

RespiraBene
10 cerotti nasali bambini o adulti

~~€ 8,37~~
€ 6,30

Silence Forte
spray anti russamento 50 ml

~~€ 19,90~~
€ 16,20

Zovirax labiale
5% crema 2 g

€ 6,15
~~€ 7,70*~~

Proctolyn crema 30 g

~~€ 8,30*~~
€ 6,60

Ematonil Plus crema 50 ml

~~€ 9,50~~
€ 7,60

PiC indolor MiniPharm
cassetta pronto soccorso completa per auto

IN OMAGGIO AQUABLOC cerotti

€ 10,50
~~€ 15,00~~

n

Triderm
doccia shampoo 400 ml

~~€ 14,25~~
€ 10,70

Dermico
bagnoschiuma specifico pH 4 250 ml

IN OMAGGIO FLACONE 75 ml

~~€ 10,00~~
€ 7,90

Somatoline Cosmetic
pancia e fianchi 150 ml

~~€ 38,00~~
€ 30,40

FarmaciaINsieme
Si Cura di Te

Offerte valide dal 01/07/2012 al 31/08/2012 e fino ad esaurimento scorte - *prezzo al pubblico consigliato

Per le tue serate, per lo studio e il lavoro, per lo sport...

MG.K VIS®

POCKET STICK

Mini formato, maxi ricarica pronta da bere.

Da oggi, mai più senza energie! Ai primi segni di stanchezza **MG.K Vis Pocket Stick**, l'originale energetico facile da assumere, senza bisogno di acqua.
MG.K Vis Pocket Stick ha un innovativo formato tascabile per una "maxi ricarica" di vitalità e benessere, in ogni momento e situazione.
MG.K Vis Pocket Stick lo puoi trovare in Farmacia, nel piacevole gusto arancia e nel fresco gusto limone.

Gusto arancia *Gusto limone*

MG.K VIS POCKET STICK
Una vera esplosione di energia concentrata in uno stick.

Da POOL PHARMA IN FARMACIA
www.poolpharma.it

Quando cala l'energia fate il pieno in farmacia!

MG.K VIS DA OGGI ANCHE PRONTO DA BERE

I Sali Minerali sono indispensabili per il benessere dell'organismo.

MG.K VIS Idrosalino-Energetico è ciò che fa per voi. Oggi è affiancato da una grande novità: ***MG.K VIS Idrosalino-Energy Drink***, un'alternativa esclusiva "pronta da bere" in una bottiglia comoda da portare con sé.

Quando vi sentite stanchi, spossati e avvertite un calo di prestazioni, ***MG.K VIS*** l'integratore ricco di *Sali Minerali*, *Magnesio* e *Potassio* con *Creatina*, è una fonte di energia e una vera risorsa per il vostro organismo.

La presenza di *Creatina*, composto ad altissima energia e principale riserva energetica, aiuta a ritardare la comparsa della fatica e dello stress accelerando il recupero della forma fisica e mentale.

MG.K VIS è sempre disponibile in Farmacia nella classica confezione da 14 e 30 bustine monodose e da oggi nella nuovissima versione pronta da bere al gradevole gusto di arancia e lemonade in bottiglietta da 500 ml.

Gusto arancia e lemonade

*Fresco e giovane il **nuovo gusto** dell'estate!*

NUOVO DALLA RICERCA "L'OROLOGIO DELLA NOTTE"

MELATONINA

Un ormone naturale che migliora la qualità del sonno e quindi della vita.

Se avete difficoltà a prendere sonno e il riposo notturno fa a "pugni" con il vostro cuscino non preoccupatevi. La ricerca scientifica ha individuato nella carenza di Melatonina, sostanza ormonale prodotta di notte da una ghiandola del cervello, una delle cause alla base di questo problema di cui soffre circa un terzo della popolazione italiana.

La vita stressante e le preoccupazioni di tutti i giorni, l'abuso di farmaci, la menopausa e per chi viaggia l'effetto "jet lag", sono alcune delle ragioni o stili di vita che sempre più frequentemente causano disordini nel ritmo sonno/veglia.

In queste particolari situazioni, l'assunzione di Melatonina può normalizzare i ritmi sonno/veglia, per aiutarvi a "ricaricare" l'organismo e rifornirlo di nuova energia per migliorare la qualità della vita: non a caso è stato coniato un detto, ***"una bella dormita e sorridi alla vita"***.

Oggi in Farmacia c'è **Gold Melatonina**, la Melatonina in gocce e in compresse a effetto fast e slow release "rapido e lento rilascio".

L'originale compressa a due strati, bianco, a rapido rilascio, permette di riposare presto e bene, colorato, a lento rilascio, prolunga l'effetto relax.

Gold Melatonina Affronta la vita con serenità.

Chiedi l'originale al Farmacista.
Con **Gold Melatonina** il riposo non sarà più un problema e la sensazione di tensione dovuta alla stanchezza rimarrà un ricordo del passato.

BENESSERE

dott.ssa **Serena Schiavo**
farmacista

Integratori di Sali minerali: *istruzioni per l'uso*

Quando utilizzarli e come scegliere il prodotto più adatto.

I Sali minerali sono composti inorganici, cioè privi di carbonio. Essi hanno un ruolo fondamentale nel corretto funzionamento di tutti gli organismi viventi. Sono detti anche **minerali essenziali** e sono coinvolti **in alcuni importanti processi biosintetici**, come la produzione di determinate molecole (ad esempio emoglobina e clorofilla), la sintesi proteica, la crescita e lo sviluppo di vari organi e tessuti (come, ad esempio, denti e ossa) e, non da ultima, la regolazione dell'equilibrio idrosalino delle cellule organiche.

Le bevande idrosaline

Nessun organismo vivente, sia esso animale o vegetale, è in grado di sintetizzare da solo alcun **minerale**, per questo motivo essi devono essere introdotti attraverso la dieta. Nell'uomo la quantità di sali minerali totali è molto bassa (circa il 6% del peso corporeo), per cui il fabbisogno giornaliero è limitato, ma, essendo i **sali minerali** eliminati di continuo dall'organismo attraverso sudore, urine e feci e non essendo l'organismo vivente in grado di produrne in maniera autonoma, **vanno costantemente reintegrati**.

Le **bevande idrosaline** sono diventate piuttosto "di moda" tra gli assidui e saltuari frequentatori di palestre, sportivi occasionali e addirittura persone che ne fan uso come se fossero una bevanda "qualsiasi". Ma non tutti sanno che queste bevande **hanno delle caratteristiche specifiche** e relative allo scopo per il quale sono state inventate e prodotte. Il reintegro razionale dell'acqua e dei sali è rappresentato da bevande meno concentrate rispetto al plasma (ipotoniche), che quindi più si avvicinano all'osmolarità del sudore.

E' sempre consigliabile, pertanto, ***aumentare l'apporto di acqua*** *quando si ha una sudorazione intensa. In particolare l'assunzione di liquidi prima e durante il lavoro muscolare riduce e ritarda la comparsa della disidratazione e delle sue conseguenze.*

In farmacia prodotti specifici per ogni esigenza

In farmacia potete trovare una vasta gamma di prodotti tra cui scegliere o farvi consigliare a secon-

da delle vostre esigenze. I più noti tra i Sali minerali sono sicuramente **magnesio e potassio**.

Esistono due forme di Sali:

- i **Sali aspartati**, più utili per **debolezza muscolare ed affaticamento**;
- i **Sali chelati**, che lavorano più **sul sistema nervoso centrale** e tutte le sue possibili somatizzazioni.
-

Da ricordare che **le persone più anziane** dovrebbero ricorrere all'integrazione di **potassio** solo dopo aver consultato il medico, per non incorrere in possibili tachicardie.

Nella scelta, meglio preferire prodotti con **un tenore di Sali più basso rispetto all'RDA** (dose raccomandata giornaliera), perché si ipotizza sempre che, attraverso una buona alimentazione, si soddisfi già una parte di integrazione di tali Sali.

Personalmente preferisco integratori **con magnesio, potassio e zinco**, perché la presenza contemporanea di tutti e tre i minerali è fondamentale per più di 300 reazioni metaboliche. La forma aminochelata dei minerali ne assicura un assorbimento al 100% e privo di effetti collaterali. I principi attivi sono presenti in quantità inferiore rispetto agli standard, producendo meno effetti collaterali per i reni.

Più energia

Altri integratori associano al magnesio e al potassio altri principi attivi come **creatina e/o carnitina**. Il ruolo giocato dalla creatina nel produrre energia è di gran valore, poiché si trova in rapporto diretto con i gruppi fosfati, formando **fosfato di creatina**, che è considerato un'importante molecola di riserva per la rigenerazione di ATP. In poche parole **sostiene l'organismo producendo energia** durante l'attività fisica. La carnitina aiuta a convertire i grassi in energia.

E' chiaro, quindi, che si tratta di integratori **più energizzanti** rispetto a quelli che contengono solo magnesio e potassio.

Contro la fatica

In commercio si possono trovare associazioni anche con **arginina**, un aminoacido muscolare, o con **glutatione**, che grazie alla sua capacità disintossicante per il fegato è molto utile **nelle convalescenze o negli stati di affaticamento psico-fisico.**

Per i meno giovani

Infine le persone non più giovanissime possono utilizzare integratori a base di **magnesio e potassio** addizionati con **vitamine e/o antiossidanti**, come per esempio l'**astaxantina**: questi prodotti aiutano a sostenere coloro che, a causa della canicola estiva, non hanno più tanto appetito e rinunciano ad una buona integrazione di frutta e verdura.

In farmacia per un consiglio

In conclusione possiamo dire che ognuno deve selezionare o **farsi consigliare dal medico o dal farmacista** l'integratore più adatto alle proprie esigenze, età e stile di vita.

Con la stagione estiva è utile aumentare il consumo di acqua, frutta e verdura per assumere tutti i nutrienti ed i Sali minerali di cui abbiamo bisogno, ma se questo non fosse possibile **in farmacia potete trovare la soluzione più adatta a voi**.

È nato Filiform: prendi la linea, perdi chili.

Chiama il numero verde 800 23 06 40, scopri di più.

Annamaria
38 anni
interprete
DI NUOVO IN MINI

Martina 29 anni
commessa
RIENTRATA NEI JEANS

Sofia 33 anni
impiegata
MAI PIÙ IN TUTA

SODDISFATTI
O RIMBORSATI

DISPONIBILE IN FARMACIA

Perdere i chili di troppo e ritrovare la linea è diventato facile, è nato **Filiform 30 giorni programma Slim Body**: **COME LUI NESSUNO MAI.** Grazie alla sua esclusiva formulazione con **Catefrin®**, stimola il metabolismo dei grassi, per questo funziona, per questo **o sei soddisfatto o sarai rimborsato.**

Chiama il numero verde 800 23 06 40
per maggiori informazioni.

Perdi peso e ritrova il benessere: associa Filiform a una dieta ipocalorica e a un'adeguata attività fisica.

FILIFORM
DERMATRCPHINE

Il sottile piacere di ritrovare la linea

È un prodotto MPF PHARMACY

Mal di testa?

Individuato, centrato, **passato**

Puoi provare

Per il mal di testa più forte

NUROFEN®

Sollievo mirato al centro del dolore

È un medicinale a base di ibuprofene che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo.
Autorizzazione ministeriale del 20/02/2012

BENESSERE

dott.ssa **Simonetta Elseri**
farmacista

Togliti *il casco!*

Quando lo stress causa la cefalea.

Tranquilli… non vogliamo certo suggerire di violare il codice della strada. Parliamo invece della più diffusa tra le forme di **cefalea**, quella **di tipo tensivo**. Chi ne soffre descrive il tipo di dolore come la sensazione di **"qualcosa che stringe".** Pur essendo l'intensità inferiore a quella dell'emicrania e soprattutto della cefalea a grappolo, questa sensazione di fastidio a "fascia"o a "casco"può risultare ugualmente invalidante, dato che spesso si associa ad una sensazione di testa "confusa" e alla ridotta capacità di prestare attenzione.

Le cause

I **principali fattori** scatenanti sono:

- Tensione nervosa, stress, affaticamento mentale
- Sforzo protratto di attenzione e concentrazione
- Mantenimento per lungo tempo di una posizione, soprattutto se non corretta
- Perdita di sonno
- Cambiamenti climatici

I soggetti più colpiti

I soggetti più a rischio per la cefalea tensiva sono coloro che svolgono attività che richiedono un notevole **impegno mentale**, unito ad uno sforzo visivo prolungato e al **mantenimento di una stessa posizione** a lungo. A questo identikit corrispondono quindi tutti coloro che lavorano al computer, gli studenti (sì, anche i bambini possono soffrire di mal di testa) ed in ogni caso le persone che abitualmente convivono con lo **stress**.

Vi siete riconosciuti? Siete tra coloro che tengono sempre a portata di mano un analgesico contro il mal di testa? Sappiate che siete in buona compagnia: la cefalea tensiva, anche se in forma lieve, è uno dei disturbi che più frequentemente spingono l'italiano ad entrare in farmacia.

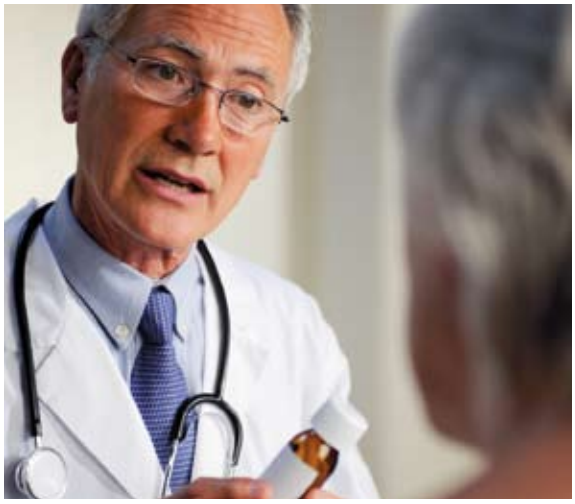
Anzi, sarebbe meglio dire l'italiana, visto che il mal di testa **colpisce soprattutto le donne.**

L'automedicazione, vale a dire l'assunzione di farmaci che non richiedono ricetta, è la prassi per questo tipo di disturbi minori.

Tuttavia, vi invitiamo ad approfittare della consulenza del vostro **farmacista di fiducia** per risolvere il vo-

stro problema senza crearvene altri. Ad esempio, in farmacia potrebbero porvi domande di questo tipo :

- Ha problemi di ulcera, gastrite o disturbi cardiaci?
- Ha già usato farmaci da banco?
- Quanti analgesici assume in media per il suo mal di testa?
- Il suo mal di testa è frequente?



Sebbene gli **analgesici da banco** siano farmaci efficaci e ben tollerati, infatti, possono comunque manifestarsi effetti collaterali ed interazioni con altri medicinali. I rischi sono maggiori se la frequenza del disturbo porta ad assumere i farmaci in una dose superiore a quella consigliata.

Quando è consigliabile rivolgersi al medico (o allo specialista)

- Se il normale analgesico impiega più di 2 ore a fare effetto
- Se gli attacchi sono molto dolorosi o disabilitanti
- Se si ripetono in media per più di 3 volte al mese
- Se il mal di testa si associa a febbre , confusione mentale
- Se dopo 4-5 giorni di automedicazione il disturbo non passa

Consigli per "tenere la testa a posto"

1. La cefalea non è una malattia incurabile; va trattata con farmaci specifici, abbinando alcune semplici comportamenti.
2. Mantenere uno stile di vita il più possibile regolare: dormire il giusto, non saltare i pasti, ridurre lo stress e l'ansia.
3. Se per lavoro dobbiamo rimanere a lungo nella stessa posizione (ad esempio seduti alla scrivania) accertiamoci che sia la più corretta possibile.
4. Assumere il farmaco analgesico alle prime avvisaglie del mal di testa.
5. Seguire sempre le indicazioni del foglietto illustrativo, in modo da evitare di assumere troppe pastiglie (pericoloso) oppure troppo poche (non efficace).
6. Spesso **i bambini in età scolare** soffrono di mal di testa. Una buona colazione può essere il miglior rimedio preventivo. Se pensate che stiano facendo "scena" per marinare la scuola, beh... potreste aver ragione. Tuttavia non sottovalutate questo sintomo, che può nascondere disturbi d'ansia o problemi alla vista.

Un po' di relax

Trattandosi di uno dei disturbi più diffusi correlati allo **stress** è evidente che tutte le norme comportamentali che favoriscono il **rilassamento** (moderata attività fisica, trattamenti fisioterapici, hobby piacevoli e gratificanti) sono assolutamente da consigliare.

BENESSERE

prof. **Enrico Filippini**
Professore a contratto in "Nutrizione clinica" - Roma

Cellulite e dieta *proteica*

In alcune regioni del corpo, come le cosce, i fianchi e l'addome della donna (fianchi e addome nell'uomo) in uno sdoppiamento della fascia superficiale sottocutanea **vi è un grasso di riserva**, detto **steatomerico**.
È meglio conosciuto come adiposità localizzata, ed è **una riserva energetica estrema**, molto più difficile da utilizzare rispetto al resto della riserva adipocitica del nostro corpo.
Nelle donne, poi, è dimostrato provenire proprio da questo grasso steatomerico **la componente lipidica di riserva per la lattazione.**
Questo tipo di grasso, che spesso è **causa di disagio estetico** quando molto sviluppato, è estremamente sensibile ad elevate quantità di estrogeni ed insulina nel sangue: in pratica è la risposta scientifica alla domanda che tutti noi ci siamo posti almeno una volta nella vita sul come mai tutte le volte che mangio **un dolcetto in più o bevo un goccetto in più** mi va a finire proprio sulla pancia, sul fianco o sulle cosce!
Ma non basta: anche **la pillola anticoncezionale**, **lo stress o alcune cure farmacologiche** possono aumentare il volume di queste zone, senza dimenticare che spesso, senza che noi ce ne rendiamo conto, è proprio **dall'industria alimentare** che arrivano **zuccheri ed estrogeni mascherati**.

Il nuovo protocollo terapeutico

Al contrario degli estrogeni e dell'insulina, **il tsh tiroideo, il glucagone, l'adrenalina** e soprattutto **il gh** (ormone della crescita) hanno la capacità di svuotare, aumentandone il metabolismo, questo tipo particolare di grasso.
È proprio da queste recenti nozioni di biochimica che è nato **un nuovo protocollo terapeutico specifico** per combattere le adiposità localizzate: questo protocollo prevede tre passaggi fondamentali:

1. **ripristino della funzione intestinale**;
2. **periodo limitato e controllato di dieta** aminoacidita, normoproteica, ipoglucidica e ipolipidica. La riduzione dell'insulina circolante e l'aumento del gh, dato dall'assunzione degli aminoacidi, rendono sicuramente molto più attivo dal punto di vista metabolico proprio il grasso steatomerico.
3. **terapia lipolitica distrettuale**, con velaterapia o veicolazione transdermica in sinergia con la dieta.

I risultati

Applicando questo protocollo, la diminuzione media delle circonferenze sono state **estremamente soddisfacenti per i pazienti**, molti dei quali avevano già ritenuto indispensabile l'intervento chirurgico.

UNA LINEA PER TUTTE LE GAMBE CHE SI SENTONO STANCHE E PESANTI.

Antistax Compresse
a base di estratto
di foglie di vite rossa,
nella pratica confezione
da 30 compresse: aiuta a
ritrovare giorno dopo giorno
la sensazione di benessere
delle gambe con un'unica
compressa al giorno.

1
COMPRESSA AL GIORNO

Inoltre, alle gambe che hanno bisogno di ritrovare leggerezza
e una piacevole sensazione di benessere, Antistax dedica:

Antistax FreshGel e
FreshSpray,
per un'immediata
sensazione di freschezza
quando serve.

Antistax Massage Cream,
specifica per il
massaggio delle gambe,
idrata e rigenera
la pelle.

Antistax®

QUANTA VITA
NELLE GAMBE

www.antistax.it

Rimedi per gambe stanche, *gonfie e pesanti*

A fine giornata ci si può ritrovare con un fastidioso senso di **pesantezza e di gonfiore alla gambe**: è un disturbo che colpisce la maggioranza della popolazione femminile di età compresa tra 24 ed i 55 anni. Il disturbo **peggiora in estate**, perché il caldo aumenta la dilatazione venosa.
L'età, il sovrappeso, la stitichezza, il lavoro pesante, le ore passate in piedi, la sedentarietà, la gravidanza, la menopausa, le terapie ormonali, i vestiti e i calzini troppo costringenti peggiorano i sintomi, generando **un'insufficienza circolatoria** che provoca, appunto, il gonfiore.

I sintomi

Le gambe sofferenti sono dapprima leggermente gonfie e poi **sempre più gonfie**, fino a che compaiono **pesantezza, prurito, rossore e dolore**. All'inizio durante la notte il gonfiore si risolve e il dolore scompare. Col passare del tempo, però, il riposo notturno non è più sufficiente e, con l'età, quello che era un disturbo **diventa una malattia**.

L'insufficienza venosa

Il sistema circolatorio cardiovascolare è un circuito chiuso, composto dal cuore e dai vasi sanguigni (vene, arterie e capillari). Il cuore è una pompa che favorisce il trasporto del sangue verso i tessuti del corpo. Le arterie portano sangue ossigenato dal cuore ai tessuti, mentre le vene portano sangue non ossigenato dai tessuti verso il cuore. Il ritorno venoso è il tasso di sangue che ritorna al cuore attraverso le vene. Nelle gambe, per evitare il reflusso di sangue dovuto alle forze gravitazionali, ci sono diversi meccanismi che facilitano il ritorno venoso. **L'insufficienza venosa** è dovuta ad uno scarso ritorno venoso che porta ad **un ristagno di sangue nelle gambe** (stasi). Questo accumulo di sangue crea **un'ipertensione**, che danneggia la parete dei vasi: diminuisce la resistenza ed aumenta la permeabilità vascolare.

Cosa fare

La tendenza della medicina moderna è la **prevenzione** e buona prassi è quella di tenere **il corpo in movimento** (ciclismo, nuoto, immersioni sono tra gli sport più raccomandati), evitare di sostare fermi a lungo ed è consigliato **sollevare le gambe da 10 a 20 cm**, anche durante la notte. Si raccomanda di fare docce a basse temperature ed evitare **qualsiasi esposizione al calore**, come sole e sauna. Bisogna mangiare **verdura e frutta** ricche di vitamina C e bioflavonoidi, che rinforzano i vasi sanguigni, come i frutti i bosco, i kiwi, gli agrumi, l'ananas, i peperoni e si può migliorare ulteriormente con **integratori** a base di **vite rossa**, molto utili contro il ristagno venoso. Da evitare scarpe piatte e tacchi troppo alti. E utilissimo ricorrere ad automassaggi a piedi e gambe, partendo dal basso e risalendo fino alle cosce, con pressioni delle dita in modo da favorire la risalita dei liquidi. Usate una **crema specifica contro le gambe pesanti**; potete anche tenerla in frigorifero, per una piacevole sensazione di freschezza.

Il 1° sistema Kukident per la cura della dentiera

È un dispositivo medico CE. Leggere attentamente l'etichetta.

dott. prof. **Giuseppe Banfi**, *dott.* **Lorenzo Bettoni**, *dott.* **Felice Giulio Bonomi**, *dott.ssa* **Viviana Zani**

Efficacia della Crioterapia sistemica
nei pazienti affetti da fibromialgia

La Fibromialgia è **una sindrome cronica altamente debilitante assai diffusa** (si stima ne sia affetto il 2-5% della popolazione generale con netta prevalenza del sesso femminile in età fertile), caratterizzata dalla presenza di dolori diffusi rilevabili attraverso la pressione di punti specifici della superficie corporea ("tender points") e da allodinia (percezione di dolore da parte di stimoli che normalmente non sono dolorosi).

I sintomi e le cause

Tale sindrome conduce **a dolore cronico muscoloscheletrico** diffuso di lunga durata (> 3 mesi) molto frequentemente associato a facile affaticabilità e rigidità assiale, in assenza di alterazioni ematochimiche e radiografiche. Alla sofferenza muscolare diffusa si possono associare anche:

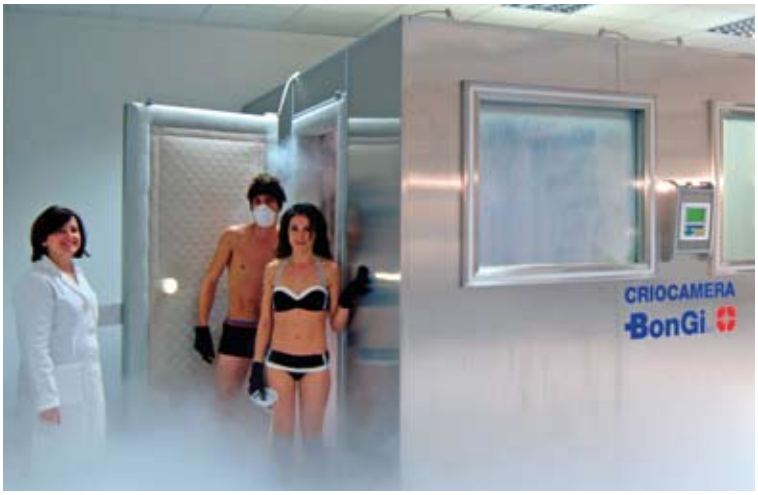
- **disturbi del sonno** (soprattutto sonno non ristoratore: i soggetti affetti da fibromialgia hanno spesso problemi nell'addormentarsi e nel mantenere il sonno);
- **disfunzione cognitiva** (diminuzione della memoria e difficoltà di concentrazione);
- **disturbi dell'umore** (depressione ed ansia);
- **indebolimento delle funzioni fisiche**.

Gli specialisti del Poliambulatorio Bongi

- **Dott. Lorenzo Bettoni**
  Reumatologo Azienda Ospedaliera Desenzano del Garda, Ospedale di Manerbio (BS)
- **Dott.ssa Viviana Zani**
  Fisiatra e Responsabile del Centro di Crioterapia sistemica del Poliambulatorio BonGi di Orzinuovi (BS)
- **Dott. Felice Giulio Bonomi**
  Cardiologo Clinica Humanitas Gavazzeni (BG) e Coordinatore Medico Centro Crioterapico e Poliambulatorio BonGi di Orzinuovi (BS)
- **Dott. Prof. Giuseppe Banfi**
  Direttore Scientifico Istituto Ortopedico Galeazzi (MI) e del Centro di Crioterapia sistemica BonGi di Orzinuovi (BS)

Nei pazienti fibromialgici è stata riscontrata la presenza di **un anormale processo centrale della nocicezione** (ovvero della sensibilità al dolore) e, quindi, **una compromissione della modulazione del dolore.**

Recentemente è stato anche rilevato un coinvolgimento delle **citochine infiammatorie** nella sindrome fibromialgica, in particolare di quella denominata IL-6, ritenuta la causa di altri sintomi caratteristici della fibromialgia: stress psicologico, severo affaticamento, disturbi del sonno e depressione del tono dell'umore.



La Crioterapia Sistemica e i suoi benefici

Le terapie standard attualmente disponibili si sono rivelate tutte scarsamente efficaci e ciò genera **un grave decadimento della qualità di vita dei pazienti** secondario alla severa, refrattaria e persistente presenza di dolore cronico diffuso.

La Crioterapia sistemica è parte essenziale delle opzioni terapeutiche di tipo fisico impiegate nella cura di varie patologie reumatiche a genesi flogistica e si fonda **sull'esposizione a temperature comprese tra – 60 e – 140 °C per un periodo di tempo breve** (inferiore a 3 minuti). L'esposizione al freddo determina modificazioni sostanziali della circolazione sanguigna, che inducono la centralizzazione del circolo con una serie di risposte fisiologiche allo shock termico, che è rappresentata da **significativi effetti analgesici sistemici, azione miorilassante, incremento del tono dell'umore.** L'azione positiva sulla regolazione dei fattori pro-ossidanti/anti-ossidanti, responsabili del ciclo vizioso, che autoalimenta la patologia, giustifica nei pazienti fibromialgici un rilevante **meccanismo di potenziamento nel tempo dell'effetto antalgico**, unitamente al cosiddetto "effetto somma".

L'effetto positivo della **Crioterapia sistemica** (valutato oggettivamente con una scala del dolore detta VAS (0 = nessun dolore; 100 = massimo dolore), con il 'Fatigue questionnaire' (FSS) e soggettivamente tramite l'impressione globale del paziente sulle variazioni avvenute sul proprio stato di salute) è stato recentemente **confermato su cinquanta pazienti** (46 femmine; 4 maschi; età media = 37,7 anni) affetti da fibromialgia, che sono stati sottoposti ad un ciclo di Crioterapia sistemica presso il **Centro di Crioterapia sistemica BonGi di Orzinuovi**.

La qualità della vita migliora

La valutazione dei pazienti dopo 4 settimane dal termine delle tre settimane consecutive di **Crioterapia sistemica** rispetto al basale ha consentito di rilevare **un significativo miglioramento del sintomo dolore** con una riduzione ben oltre l'atteso (59%). Tale dato si conferma con la valutazione soggettiva dei pazienti che nel 88% dei casi analizzati (44/50) ha definito '**migliorato moltissimo**' o **'migliorato molto'** il proprio stato globale di salute, anche, o soprattutto, per quanto attiene alla qualità del sonno, al tono dell'umore e al 'sentirsi propositivi'.

Analogamente si è registrato un miglioramento statisticamente significativo ($p<0.05$) **del tono, dell'energia e della resistenza muscolare.**

Nessuna variazione si è, infine, rilevata nei parametri di sicurezza valutati, né vi sono state reazioni avverse serie, confermando la ben nota e documentata **sicurezza globale della metodica**.

Poliambulatorio BonGi Srl
Via Maglio, 25034 Orzinuovi - BS
tel. 030 994 18 94 - email: bongisrl@alice.it
www.poliambulatoriobongi.it

La propoli come alleato
nella stagione invernale

Molti pazienti, davanti ad un mal di gola con arrossamento, infiammazione e gonfiore, **chiedono al farmacista un prodotto naturale**, che possa essere d'aiuto e non faccia ricorrere al "farmaco "vero e proprio. In questi casi i prodotti consigliati **sono a base di propoli** in svariate formulazioni: spray orali, colluttori , caramelle .

Le straordinarie proprietà della propoli sono universalmente conosciute: **la natura**, che per caso non fa mai nulla, ha fatto sì che le api utilizzassero questa sostanza per rivestire le superfici dell'alveare con lo scopo di impedire il diffondersi di batteriosi e malattie. Da qui l'etimologia del termine pro (davanti) polis (città), che indica ciò che sta davanti a difesa della città.

Tra i numerosi componenti della propoli **il gruppo dei flavonoidi** è la frazione più interessante e studiata per le sue **proprietà antisettiche.** Numerose sperimentazioni hanno, sia in vivo che in vitro, la capacità della propoli di inibire lo sviluppo di molti ceppi batterici, connotandola come sostanza naturale antibatterica.

Sul mercato possiamo trovare **Propogol** una gamma di prodotti innovativi che uniscono **la propoli alle proprietà antisettiche dell'argento.**

La sinergia dei due prodotti fa sì che il cavo orale sia efficacemente protetto, si coniuga la naturale azione riepitelizzante, protettiva, antiossidante della propoli con le proprietà disinfettanti dell'argento.

In **Propogol** l'argento è inserito in una nuova forma: con la nanotecnologia l'argento metallico viene suddiviso in particelle infinitesimali formando una soluzione colloidale dove gli ioni attivi d'argento vengono ceduti lentamente nel cavo orale ed esplicano nel tempo **la loro attività antisettica**.

Propogol è il prezioso alleato nella stagione invernale, quando ci sono bruschi cambi di temperatura per difendere il cavo orale dall'attacco dei virus e batteri. **Propogol** è anche utile per difendere la bocca dalle afte, dai disturbi gengivali e dalla placca.

E' disponibile **uno spray orale** in due diversi gusti, menta e frutti di bosco, più adatto ai bambini, e **un colluttorio alla menta**, ambedue con l'innovativa formula **propoli + argento**.

Completano la gamma **le caramelle alla propoli** ai gusti agrumi oppure menta e liquirizia, caramelle dure con la goccia di propoli racchiusa all'interno.

NOVITA' ASSOLUTA

ANCHE NELLA TUA FARMACIA

CARATTIEPOLETTO ADV

SEI DEPRESSO?
SEI ANSIOSO, NON DORMI?
HAI PROBLEMI DI MEMORIA?

ECCO L'OCCHIALE TERAPEUTICO MNEMOSLINE®

DISPOSITIVO MEDICO con microcomputer programmato per il ciclo di terapia SLI: **Stimolazione Luminosa Intermittente.**
Già dopo 2-3 mesi di trattamento giornaliero di 10 minuti si possono ottenere ottimi e sorprendenti benefici:

1. **negli stati depressivi,**
2. **di ansia,**
3. **nell'insonnia,**
4. **nell'accrescimento della memoria.***

* **La memoria. Attenzione:** il microcomputer contenuto nell'Occhiale Terapeutico Mnemosline® permette di programmare, in maniera personalizzata, il ciclo di terapia specifica per **migliorare lo stato di salute della propria memoria o rallentarne il declino in corso**. Per informazioni rivolgersi al più vicino CENTRO DELLA MEMORIA (CDM) o visita il sito www.mnemosline.it

Ad occhi chiusi.

L'Occhiale Terapeutico
mnemosline®
STIMOLAZIONE LUMINOSA INTERMITTENTE

Omega3 MNEMOSLINE® per favorire il mantenimento dell'integrità delle membrane cellulari.

L'Occhiale MNEMOSLINE® è un dispositivo Made in Italy

Caratteristiche Tecniche. Il Dispositivo Mnemosline® si può considerare come uno stimolatore luminoso di nuova concezione, programmabile attraverso PC, con specifiche indipendenti di stimolazione come:

Frequenza	3 ÷ 50Hz ± 0,1 Hz
Ciclo di utilizzo	0 ÷ 100%
Colore	Rosso - Blu - Verde
Intensitá	10 ÷ 100%
Durata	0 ÷ 600 sec

Lunghezza d'onda di picco	ROSSO *	650 nm
	BLU	468 nm
	VERDE	515 nm
Potenza radiante a una distanza tipica di 1,5 cm	ROSSO *	11 µW
	BLU	29 µW
	VERDE	20 µW

* Rosso: colorazione nella programmazione standard.

Per il corretto utilizzo del Dispositivo leggere attentamente quanto riportato sul MANUALE UTENTE

METODO BREVETTATO

Comunicazione Ministero Sanità n. 407774

DISPOSITIVO MEDICO prodotto da Telea ELECTRONIC ENGINEERING SRL MEDICAL DEVICES since 1988

Distribuito da KALOS Srl Vicenza Italy

Tel. 0444 525272 - info@mnemosline.it

Senza consapevolezza, senza ricordi, senza memoria, che vita è ?

L'occhiale terapeutico
Mnemosline®

Ci dedichiamo al controllo periodico delle funzioni del cuore, del fegato, dei reni, dei polmoni, della vista, dell'udito, ma ci preoccupiamo mai dello **stato della nostra memoria?** Possiamo salvaguardarla o addirittura migliorarla?

Una soluzione c'è. Non si tratta di una pillola miracolosa, ma di **Mnemosline®** un paio di **occhiali che stimolano le onde alfa del cervello e potenziano la memoria**.

Mnemosline® è il risultato di 10 anni di ricerca del dottor **Francesco Ferro Milone** e del collega dottor **Adolfo Porro**, che, grazie al loro straordinario interesse verso le problematiche della memoria e dell'Alzheimer, hanno sviluppato l'idea di intervenire su una parte specifica del cervello mediante **la stimolazione luminosa intermittente continuativa**. Altri importanti ricercatori di fama mondiale avevano già dimostrato come la stimolazione luminosa intermittente a determinate frequenze (8-12 herz) agisca sulle onde alfa.

La sperimentazione ha dimostrato che l'azione continuativa della Stimolazione Luminosa Intermittente (SLI), somministrata giornalmente in ambulatorio, ha dato **buoni risultati già dopo i primi 6 mesi di applicazione**.

Mnemosline® è uno speciale occhiale capace di emettere impulsi luminosi direttamente al cervello. È una terapia che impiega impulsi LED per **stimolare l'attività cerebrale dei neuroni, rallentare il decadimento della memoria e contrastare gli stati depressivi.** Non si pone in antitesi con farmaci nootropici, anzi può agire in senso potenziante.

Basta indossare **l'occhiale terapeutico Mnemosline®** una, due volte al giorno per almeno 10 minuti, **tenendo gli occhi chiusi.**

Le luci LED cominciano a lampeggiare e inducono un **incremento di ampiezza** ed un trascinamento di frequenza delle onde alfa. È stata anche provata su 300 pazienti, la metà dei 600 selezionata per età, sesso, scolarità, la terapia a base di Stimolazione Luminosa Intermittente (SLI) attraverso **Mnemosline®**, con applicazione bi-giornaliera di 10 minuti, eseguita rigorosamente in laboratorio.

Dopo 6 mesi, i soggetti non trattati **Mnemosline®** hanno mostrato un progressivo e fatale peggioramento dovuto all'invecchiamento, **mentre nel 60% dei pazienti sottoposti alla terapia** è stato riscontrato un **miglioramento della memoria e della depressione** mediante il controllo con test di Rivermead, ed un incremento dell'ampiezza e della regolarità delle onde alfa, valutato con esame elettroencefalografico. La **terapia** dovrà durare **almeno sei mesi, due volte al giorno per 10 minuti,** proprio come una sorta di allenamento quotidiano.

Chiedi **Mnemosline®** al tuo farmacista!

www.mnemosline.it

Una "Crociera *Salutare"*

Un progetto educativo diverso per incoraggiare uno stile di vita attivo nel contesto di una vacanza dal 20 al 27 ottobre.

Lo stress della vita quotidiana, la diffusione di stili nutrizionali non sempre corretti e la sedentarietà stanno ponendo un problema sempre più grave **di obesità e malattie correlate e di insoddisfazione per il proprio aspetto fisico.**
I media pubblicizzano spesso l'offerta di programmi miracolistici e diete incongrue che illudono, espongono ad insuccessi, mortificano l'autostima o, peggio ancora, nuocciono alla salute.
La prescrizione di **stili di vita attivi**, suggerita in vari contesti dagli operatori sanitari, spesso non trova interlocutori attenti e disponibili, per cui si è ritenuto che il messaggio educativo potesse avere maggiore incisività in una situazione di rilassamento e partecipazione emozionale positiva.
Proprio per questo **l'AIDAP** (Associazione Italiana Disturbi dell'Alimentazione e del Peso) di Brescia e **l'A.D.P.B.** (Associazione Diabetici della Provincia di Brescia) propongono una **"Crociera Salutare"**: un'opportunità per i partecipanti di abbinare alla vacanza la "full immersion" educativa per chi ha problemi di gestione del peso e/o il diabete.
In tale contesto si offriranno **momenti di aggiornamento scientifico** circa gli stili di vita salutari (quali conferenze su una sana alimentazione; l'importanza dell'effettuazione di esercizio fisico; la distinzione tra calo e mantenimento del peso corporeo, l'autogestione della malattia diabetica, ecc.) e **esperienze pratiche quali**: esercizio fisico di gruppo, escursioni che includono tratti da percorrere a piedi, indicazioni ai pasti delle calorie dei singoli piatti; tutto questo con la presenza costante di **personale specializzato**, che possa aiutare ogni partecipante ad implementare l'auspicato cambiamento salutare.
Per l'organizzazione tecnica del viaggio i promotori si sono rivolti alla **Ocean Viaggi di Brescia.**

Il programma della "Crociera Salutare"

La Nave MSC Divina

Divina e sfavillante: preparatevi a salire a bordo della nave da crociera più lussuosa di qualunque altra. Questa nave che prende il nome dalla leggenda dello schermo e madrina di MSC Sophia Loren, offre a tutti i passeggeri una serie di destinazioni affascinanti per un viaggio davvero indimenticabile.

Rivoluzionaria e innovativa sotto molti punti di vista, unisce comfort straordinario, design sofisticato e tecnologie all'avanguardia, per offrire un'eccezionale efficienza energetica e non intaccare in alcun modo l'ecosistema marino.

Oasi di tranquillità e benessere, l'area Spa, offre svariate possibilità di relax: saune, bagni turchi, centro fitness, salone di bellezza, sala di talassoterapia, area relax e sala massaggi.

Potrete rilassarvi al sole nel solarium e nuotare nelle diverse piscine, tra cui Le Sirene, una piscina in cui vi sembrerà di essere in estate tutto l'anno grazie all'ingegnoso tetto retrattile, perfetto per le crociere d'inverno. Ottime proposte di ristoro e divertimento per esaudire ogni vostro desiderio.

Grazie ai suoi 3 ristoranti principali e ai bars and Lounges dedicati a temi diversi, al Golden Jazz Bar, al Sacramento Ristorante Tex Mex, al suo Phantheon Theatre, la Discoteca Futuristica e il Casinò Veneziano con oltre 1000 metri di casinò, giochi e mondi virtuali, MSC Divina riflette al meglio il suo nome: è davvero Divina!

Crociera Mediterraneo orientale

8 giorni / 7 notti

partenze da VENEZIA e da BARI

GG	ITINERARIO	ARR.	PART.
1° Sab.	VENEZIA		16.30
2° Dom.	BARI	10.00	15.00
3° Lun.	KATAKOLON (Grecia)	08.00	13.00
4° Mar.	IZMIR (Turchia)	09.00	15.00
5° Mer.	ISTANBUL (Turchia)	07.30	16.30
6° Gio.	Navigazione	-	-
7° Ven.	DUBROVNIK (Croazia)	12.30	17.30
8° Sab.	VENEZIA	09.30	-

PREZZI PER PERSONA IN CABINA DOPPIA

Cabine Interne	€ 620
Cabine Esterne	€ 700
Cabina Esterna con balcone SUITE SU RICHIESTA	€ 800

DOCUMENTO RICHIESTO: CARTA D'IDENTITÀ valida per l'espatrio.

SUPPLEMENTI E TASSE

- Supplemento singola **80%**
- 3° e 4° letto su richiesta:
  - Adulti **€ 480**
  - Ragazzi fino a 18 anni non compiuti *(soggetto a disponibilità)* **gratis**
- Tasse portuali a persona **€ 120**
- **Assicurazione contro le spese di annullamento** *(vedi polizza)*

Le tariffe indicate in tabella non includono la **quota di servizio** da pagare a bordo a fine crociera.

ADULTI	RAGAZZI DA 14 A 17 ANNI	RAGAZZI FINO A 14 ANNI
56 €	28 €	GRATIS

LE QUOTE INCLUDONO:

- Pensione completa personalizzata.
- Soggiorno nelle cabine riservate.
- Pranzo self service a bordo il 20 ottobre.
- Colazione self service a bordo il 27 ottobre.
- Giornate e programma quotidiano personalizzato (Programma salutare).
- Accompagnatore ***Ocean Viaggi.***
- ***Programma salutare:*** conferenze tenute da medici specialisti e dietisti, escursioni dedicate, guide ed istruttori con programmi dedicati.
- Pacchetto bevande (allegro) 4 vino+7 acqua a cabina.

ISCRIZIONI e PRENOTAZIONI:

sino ad esaurimento dei posti, dietro versamento della quota di partecipazione presso:

ocean viaggi
...di casa nel mondo

BRESCIA VIAGGI CAST by Ocean
Via XX Settembre, 40 - Tel. 030.43474
Fax 030.293425 - viaggicast@oceanviaggi.it

e in tutte le altre filiali:

SALÒ (BS)	*Tel.*	*0365 522484*
DESENZANO DEL GARDA (BS)	*Tel.*	*030 9911970*
LONATO DEL GARDA (BS)	*Tel.*	*030 9131461*
SIRMIONE (BS)	*Tel.*	*030 9906360*
MONTICHIARI (BS)	*Tel.*	*030 9981483*
CASTIGLIONE delle STIVIERE (MN)	*Tel.*	*0376 638054*

Allergie?

Per sconfiggere l'acaro della polvere e prevenire i sintomi allergici

sconto **50%**

MATERASSO POLIURETANO DENSO
LA VERA SOLUZIONE ANTIACARO.

Struttura in poliuretano denso ad altissima traspirazione. Studiato per chi soffre di allergia agli acari della polvere. Sfoderabile con fodera lavabile in lavatrice. Realizzabile in qualsiasi misura.

singolo ~~€ 390~~ **€ 195,00**

matrim. ~~€ 780~~ **€ 390,00**

Promozione valida fino al 8 settembre 2012

Bioallergen®

DISPOSITIVI MEDICI CLASSE 1 CLINICAMENTE TESTATI

Sonni tranquilli senza allergie causate dall'acaro della polvere.

PROGRAMMA DI PREVENZIONE DELLE ALLERGIE
Profilassi del sistema letto
Coprimaterasso antiacaro - Copriguanciale antiacaro
Copripiumino antiacaro - Guanciale antiacaro
Profilassi e sanificazione ambientale
Emettitore ultrasuoni antiacaro - Additivo acaricida
Stop acari spray
Sanificazione dell'aria
Sanificatore d'aria - Purificatore d'aria

è importante utilizzare prodotti specifici, clinicamente testati.

DISPOSITIVO MEDICO
CLASSE 1 CONFORME
DIRETTIVE UE 93/42/CEE
CE

PROGRAMMA DI PREVENZIONE DELLE ALLERGIE
Profilassi del sistema letto
Coprimaterasso antiacaro - Copriguanciale antiacaro
Copripiumino antiacaro - Guanciale antiacaro
Profilassi e sanificazione ambientale
Emettitore ultrasuoni antiacaro - Additivo acaricida
Stop acari spray
Sanificazione dell'aria
Sanificatore d'aria - Purificatore d'aria

www.fibra1.it
facebook.com/fibra1brescia

FIBRA1 SpazioNotte Via Milano, 3 Brescia - Tel. 030 2908820

Fibra1 SPAZIONOTTE

TERPROLINE 25th Anniversary

The never ending story

TERPROLINE

Da 25 anni un prezioso alleato in campo cosmetologico e specialistico

TERPROLINE face

- √ in dermatologia
- √ in chirurgia plastica
- √ in medicina estetica
- √ in medicina generale

Visible improvements in wound healing process and biomechanical properties of the skin*

***DERMOFUNCTIONAL TREATMENT OF HYPERTROPHIC BURN SCARS Annals of Burns and Fire Disasters - vol. X - n. 3 - September 1997**

General Topics s.r.l.
Località Santigaro, 32 -
25010 San Felice del Benaco (BS) - ITALY
Tel. +39 0365 522617
Fax +39 0365 522619

GENERAL TOPICS
WORLDWIDE HEALTH CARE PRODUCTS
THE FUTURE IS OPEN

www.synchroline.com

BELLEZZA

dott.ssa **Roberta Rossi**
farmacista

Il sottile piacere di invecchiare:
belle oltre i 50 anni

Dopo i 50 anni la pelle va incontro all'invecchiamento ormonale, dovuto ad una diminuzione progressiva degli ormoni estrogeni.

Con il passare degli anni **la pelle diventa più sottile**. L'epidermide (la parte più superficiale) non trattiene più correttamente l'acqua in quanto il film idro-lipidico è diventato disomogeneo e nel derma (lo strato sottostante) le fibre di collagene che fanno da sostegno e donano tono alla cute, appaiono disposte in modo disordinato. Anche lo spessore di grasso sottocutaneo va incontro ad un inesorabile impoverimento. A causa di tutti questi cambiamenti la pelle appare **sottile, opaca, disidratata e povera di consistenza**. Si accentuano le rughe più profonde dovute alla mimica facciale, compaiono rughe sulle guance, nella zona peri-oculare e peri-orale.
Spesso questo processo è accelerato e peggiorato dal **fotoinvecchiamento**, cioè dalla comparsa di antiestetiche macchie scure iperpigmentate, legate principalmente ad un'esposizione solare prolungata e senza l'utilizzo di adeguati filtri solari. Pur essendo questi dei processi irreversibili è possibile **rallentarne l'evoluzione e mitigarne gli effetti con l'utilizzo di prodotti specifici.**

Amore per se stesse e olio d'argan

Prima di tutto partiamo dal presupposto che **"invecchiare è naturale"**. E a dirlo sono due icone di stile "non più giovanissime": **Monica Bellucci** (47 anni) e **Ines de la Fressange** (54 anni). Sono loro a dettare le regole per un look veramente femminile e ad insegnarci che si può essere affascinanti anche senza chirurgia estetica… perché **la bellezza è tutta una questione di amore, di amore per se stesse.**

Accettare di invecchiare, però, non significa certo rassegnarsi! Negli anni i cosmetici hanno fatto grandi progressi e ***la qualità è assicurata dall'acquisto in farmacia****.*

Una crema non può fare miracoli, ma se utilizzata con costanza, è un valido aiuto per attenuare le rughe già presenti e per ritardare la comparsa di nuovi "segni". Fate i vostri trattamenti viso utilizzando prodotti a base di **olio d'argan**: è un olio prezioso e unico, elisir

di lunga giovinezza per il suo eccezionale contenuto di **Omega 6, fitosteroli, vitamina E.** Le sue straordinarie proprietà sono idratanti, nutrienti, elasticizzanti e protettive contro l'invecchiamento. Si può scegliere **una crema "24 ore"** da applicare mattino e sera (adatta a quelle donne sempre di fretta che vogliono curare la propria pelle con un solo gesto), oppure utilizzare **la combinazione di più prodotti**, per intensificarne il risultato. Per chi ha una pelle particolarmente secca è consigliata l'applicazione di **olio d'argan puro** su tutto il viso, contorno labbra e collo. Dopo l'olio applicare **una crema antinvecchiamento**, che contrasta la perdita di tono dei tessuti e combatte le rughe d'espressione.

Il make-up

Un aiuto dal make-up serve a tutte, senza esagerare. Naturalmente il trucco di un ragazza di 17 anni non può essere il trucco di una donna di 40. Fondamentale è **l'uso del fondotinta e della cipria**.

Quando si sceglie il fondotinta, per ottenere la giusta tonalità, è bene utilizzare **due colori che vanno mescolati fra loro** in parti uguali. L'applicazione va effettuata con una spugnetta su viso e collo. Il tocco finale consiste nell'applicare della **cipria di una tonalità leggermente più scura** rispetto al proprio colore della pelle. La quantità in eccesso va tolta con una velina per far durare il trucco più a lungo. **Non vanno mai dimenticati il mascara e un gloss luminoso** (che sostituisce il rossetto), da "rinfrescare" durante la giornata. E, se siamo di fretta, possiamo applicarli anche in taxi, sul metrò o al semaforo rosso... in fondo sembra che i semafori rossi li abbiano inventati per questo!

A letto… senza trucco!

La pelle a 50 anni non è più in grado di rigenerarsi come a 20, per questo è **indispensabile togliere il maquillage prima di dormire**. Se la pelle è piena di impurità e di tracce di trucco, si creano delle interferenze al processo naturale di rinnovo delle cellule con un prematuro invecchiamento. **Struccarsi tutte le sere** costituisce una abitudine di pulizia che garantisce **una pelle più bella**.

A tavola

Per un viso levigato e luminoso **l'alimentazione** "gioca" un ruolo fondamentale. Uno dei segreti per essere sempre in forma anche dopo i 50 anni è **bere molto**, almeno 2 litri di acqua al giorno. **I carboidrati integrali** (farro e orzo) sono da preferire a quelli raffinati, mentre **i grassi** non vanno completamente eliminati poichè contribuiscono all'assorbimento di alcune vitamine in grado di mantenere la nostra pelle più bella. **Le proteine** servono a riparare i tessuti e hanno anche funzione di struttura (un pasto deve sempre essere formato da pesce, uova, carne o legumi). **Frutta e verdura** sono fondamentali perché forniscono vitamine e sali minerali, che sono pilastri del nostro organismo.

Lo sport? Non è fondamentale.

Per tonificarsi basta **una bella passeggiata con le amiche**, scambiando quattro chiacchiere... come è piacevole invecchiare!

Kilocal® RIMODELLA

AMA IL TUO CORPO

DALLA RICERCA **HYNECOS® RESEARCH**

INNOVATIVI TRATTAMENTI COSMETICI

con **LipoRimodexin Complex™** esclusivo complesso ad azione liporiducente° potenziato da principi attivi naturali e sicuri. (°*test in vitro*)

In farmacia trovi **Tutta la Linea** Kilocal RIMODELLA

▶ PANCIA & FIANCHI

TRATTAMENTO
SNELLENTE*
RASSODANTE

▶ INESTETISMI DELLA CELLULITE

TRATTAMENTO
INTENSIVO
CELLULITE**
DRENANTE

▶ MENOPAUSA

TRATTAMENTO
SNELLENTE*
ULTRA - ATTIVO

* Effetto non associato a perdita di peso - ** Trattamento cosmetico dell'inestetismo cutaneo

▶ INTENSIVO NOTTE

TRATTAMENTO ULTRA SNELLENTE*

Arricchito con **Corallina officinalis**, **Escina liposomiale**, **Caffeina** e **Carnitina**. Studiato per favorire un effetto **snellente*** e **drenante** grazie alla particolare ricettività della pelle nelle ore notturne. Applicare la sera sulle **adiposità localizzate**.

Da POOL PHARMA IN FARMACIA

www.poolpharma.it

FORMULA ORIGINALE

wellcare.it

ESTETIL®

HIGH PERFORMANCE

nuova

BB CREAM

PERFEZIONE VISO

CORRETTORE

con
ACIDO IALURONICO
POTENZIATO

CORREGGE - ILLUMINA
PROTEGGE - IDRATA - UNIFORMA

*Trattamenti multifunzionali, donano un make-up naturale e delicato "**effetto salute**"*

Estetil BB Cream Perfezione Viso e **BB Cream Correttore,** sono gli innovativi *Blemish Balm Cream* a base di **Hyaluronic Acid TriComplex**, sintesi sinergica di tre diverse tipologie di Acido Ialuronico.
Studiati per minimizzare ogni tipo di imperfezioni cutanee, uniformano l'incarnato e potenziano il tono e la compattezza dei tessuti, donando luminosità al viso e un leggerissimo make-up "naturale".
Ideali per la **pelle più sensibile**, sono disponibili in due tonalità.

Dermatologicamente testati
Non occludono i pori
Non comedogenici
Senza Parabeni
*Nickel tested***

SUBITO PER TE*
ACQUA MICELLARE 4 IN 1

*Solo nelle Farmacie che aderiscono all'iniziativa, fino a esaurimento scorte.

** *Valore inferiore a 0,00019%, soglia sotto la quale il prodotto è privo di effetti pro-sensibilizzanti legati alla presenza di nickel.*

Da POOL PHARMA IN FARMACIA
www.poolpharma.it

HYNECOS® RESEARCH

WELLNESS COSMETICO. *Risultato estetico e benessere.*

Il successo
della BB cream

Fondotinta, idratante, protezione solare e antirughe in un unico prodotto. Il segreto di bellezza orientale è sbarcato in Italia.

BB cream è l'acronimo di "**Blemish Balm cream**" e, se non avete ancora sentito parlare di BB cream, di certo vi capiterà spesso nei prossimi mesi.
La BB cream è insieme fondotinta, crema per la cura della pelle, correttore, schiarente, crema protettiva dai raggi Uv e trattamento contro l'invecchiamento cutaneo; in più è estremamente idratante e sta conquistando le donne di tutto il mondo, perché racchiude **in un unico prodotto molteplici funzioni**.

Effetto naturale

La BB cream viene assorbita dalla pelle e **non copre il colore naturale del viso**, si uniforma e nasconde le imperfezioni, **per un effetto del tutto naturale**. Fino a qualche anno fa sarebbe stato impossibile produrre formule così complesse e ben bilanciate.
Questa crema nasce **in Germania** nella seconda metà degli anni '60, ideata dalla dottoressa Christine Schrammek. In origine veniva prescritta dai **dermatologi** per proteggere, calmare e rigenerare la cute resa sensibile da un trattamento laser, per la copertura di cicatrici post-operatorie, per l'acne e per altre imperfezioni del viso.
Ma è **in Oriente**, e soprattutto in Corea, che raggiunge il successo in campo cosmetico, quando una famosa attrice locale la indica come il segreto del suo incarnato impeccabile, lanciando la moda tra le sue colleghe e, quindi, tra tutte le donne orientali.

Effetto "Photoshop"

Ultimamente anche **le case cosmetiche occidentali** si sono interessate al prodotto e hanno creato **una varietà di formulazioni e qualità diverse**. Alcune hanno proprietà sbiancanti e illuminanti; altre sono anti-acne, anti-rughe, uniformano la pelle e minimizzano le cicatrici da brufoli o imperfezioni. Lo scopo di questo prodotto è **velocizzare il make-up**: un solo prodotto offre, infatti, più soluzioni per l'incarnato levigato del viso con un risultato incredibile, tanto che si parla di "effetto Photoshop". **Non resta che provarla!**

BonGi S.r.l.

25034 Orzinuovi - BS – via Maglio sn
telefono: 0309941894 - fax: 030941507
e-mail: bongisrl@alice.it
web: www.www.poliambulatoriobongi.it

Centro Riabilitativo Crioterapico
Fisiokinesiterapia
Poliambulatori
Medicina del Lavoro
Dir. Sanitario Dott. Luigi Cangiotti

Presso il Poliambulatorio è possibile usufruire delle più moderne terapie riabilitative, in particolare CRIOTERAPIA SISTEMATICA in criocamera e criosauna; unico centro attivo in Italia. Direttore Scientifico prof. Giuseppe Banfi. Tecar terapia, Frems Ridean terapia, visite specialistiche.
Medicina del Lavoro con fornitura di servizi relativi a visite specialistiche igiene e sicurezza del lavoro, servizi infermieristici e di segreteria e quant'altro previsto dalla legge.

- Chirurgia Generale
- Chirurgia Plastica
- Chirurgia Vascolare
- Cardiochirurgia
- Neurochirurgia
- Anestesia, Terapia del Dolore
- Medicina Interna
- Endocrinologia
- Diabetologia
- Cardiologia
- Aritmologia
- Oncologia e Radioterapia
- Ginecologia
- Ostetricia
- Senologia
- Urologia
- Andrologia
- Dermatologia
- Dietologia
- Otorinolaringoiatria
- Oculistica
- Diagnostica Ecografica
- Ecocolordoppler vascolare
- Pediatria Generale
- Chirurgia Pediatrica
- Geriatria
- Ortopedia
- Fisiatria
- Riabilitazione Specialistica
- Ozonoterapia locale
- Pneumologia
- Neurologia
- Psichiatria
- Psicologia Logopedia
- Prove allergologiche
- Agopuntura
- Podologia
- Medicina Legale e delle Assicurazioni
- Pap Test
- Ecocolordoppler cardiaco - Pediatrico e Adulti
- Holter Cardiaco a 3 e 12 derivazioni
- ECG Dinamico
- Riabilitazione Cardiologica e Respiratoria con monitoraggio continuo elettrocardiografico e saturazione ossigeno in percentuale
- Spirometria con monitoraggio notturno sat. ossigeno per lo studio delle apnee notturne
- Elettromiografie
- Ecocardiogramma da sforzo
- Head Up Tilt Test
- Fisiokenesiterapia
- Consulenza Amplifon
- Monitoraggio ambulatoriale non invasivo della perssione arteriosa (MAP 24/H)
- Controllo elettronico
- Pace-maker e defibrillatori (AICD)
- Consulenze specifiche per il disagio giovanile, compresi i disturbi alimentari
- Biologo Nutrizionista
- Medicina nucleare
- Immunologia
- Reumatologia

Medicina dello Sport: Dr.ssa Paola Rebughi per la valutazione e la certificazione della tutela delle attività agonistiche e non agonistiche di cui L.R. 21/02/2000 N. 9 art. 3 allegato B presso Palazzina BonGi, Via Maglio sn, 25034 Orzinuovi (BS) - tel. 030 9941894.

OMEOPATIA

dott. **Fabrizio Russo**
medico chirurgo specializzato in omeopatia e naturopatia

Le costituzioni *omeopatiche*

Molti autori hanno studiato le caratteristiche delle **costituzioni umane** ricercando l'eventuale interrelazione tra morfologia, atteggiamento psico-mentale, caratteristiche fisiologiche e predisposizione a contrarre determinate malattie.
In base a tale criterio è possibile individuare **quattro fondamentali costituzioni omeopatiche**:

- **Costituzione brevilinea (o carbonica);**
- **Costituzione normolinea (o sulfurica).**
- **Costituzione distrofica (o fluorica)**
- **Costituzione longilinea (o fosforica).**

Costituzione brevilinea

I soggetti a costituzione **brevilinea** (o carbonica) tendono, generalmente, **al sovrappeso**. Per questo sono particolarmente predisposti **a patologie di tipo metabolico**: obesità, diabete, dislipidemia. Osservando il soggetto carbonico, si nota un particolare sviluppo in larghezza. Il viso è rotondo ed il collo è largo e corto, la mano è quadrata, come i denti e le unghie.
Caratterizzato da una certa ipotonia muscolare, presenta discreta **rigidità legamentosa ed articolare**. Mentalmente è stabile, mostra **un'estrema diligenza, è metodico, preciso e paziente**.

Il Carbonico è un tipo calmo, sedentario, apatico, pigro, è razionale, pauroso, disciplinato, tendenzialmente di statura media, la sua cute è fredda e pallida, l'aspetto è stanco, i gesti lenti e goffi. E' tendenzialmente obeso, di carnagione chiara, freddoloso.
Il carbonico adulto è dominato da ansia associata a paura: lamenta ansia per il futuro, ansia per la salute, paura di infezioni e del contagio. Il peggioramento si manifesta col clima freddo e umido ed il miglioramento con il caldo.
Questi pazienti presentano **estremità fredde** ed indossano i calzini prima di coricarsi: successivamente, durante la notte, finiscono per toglierseli, perché i piedi cominciano ad essere troppo caldi.

Costituzione normolinea

Il soggetto a costituzione **normolinea** (o sulfurica) in genere presenta altezza e peso medio ed è sempre attivo. Il suo colorito è roseo-rosso, la cute è calda ed il viso è di forma quadrata e armoniosa, denti ben allineati con una perfetta occlusione, buona tonicità muscolare.
È impulsivo, combattivo e passionale, in lui domina **l'ottimismo e la voglia di fare**. Sempre in movimento e con una grande resistenza al lavoro fisico

e mentale, molto caloroso, **soffre il caldo** e gli ambienti chiusi e riscaldati.
Ha predisposizione a **manifestazioni allergiche**, quali oculo-rinite, orticaria, asma bronchiale. Soffre spesso di problematiche dermatologiche: crosta lattea, eczemi, dermatite seborroica, acne prurito, è intollerante alla lana.
Lamenta spesso senso di ondeggiamento, vertigini da altezza, lipotimie mattutine.

Costituzione distrofica

Il soggetto a costituzione **distrofica** (o fluorica) si presenta con dismorfismi, lassità legamentaria, ipotonia muscolare, dentizione irregolare. È un tipo instabile e indeciso, ma dotato di un'intelligenza intuitiva. Può soffrire di **scoliosi, cifosi, malattie ulceranti** (ad esempio rettocolite ulcerosa), **ipercalcificazioni, osteofiti, osteoporosi, ernie, varici, emorroidi**. Peso corporeo variabile (non orientato in genere al sovrappeso). Asimmetria delle varie parti del corpo. Andatura disarmonica per l'ipotonia muscolare. Cranio irregolare, asimmetrico, dita delle mani flessuose ed iperelastiche. Il soggetto può essere paragonato ad **un acrobata**, poiché può assumere posture difficilmente attuabili da un soggetto normale.
Nei visceri la lassità del tessuto elastico (elastopatia) può causare patologie come ptosi d'organo: stomaco, rene, utero, ernie congenite per debolezza delle fibre elastiche della parete addominale.
A livello della cute: psoriasi, ulcere cutanee e mucose, cicatrici dure e sclerotiche.

Costituzione longilinea

I soggetti a costituzione **longilinea** (o fosforica) sono generalmente magri, alti con un aspetto elegante; possiedono arti lunghi e sottili e mani dalle dita affusolate, il torace è stretto con scapole alate. La pelle è chiara e pallida, il viso triangolare e allungato, i denti rettangolari e predisposti alle carie. Spesso soffrono di una certa lassità legamentosa, che li predispone ad **alterazioni della statica vertebrale** (lordosi, scoliosi, cifosi.). Generalmente dominati da **ipersensibilità nervosa**, facilmente affaticabili, sono caratterizzati da **un forte temperamento artistico**, che li porta ad odiare tutto quel che è ordine e monotonia e da una tipica **instabilità termica**, con sensibilità al freddo. Insofferenti agli ambienti chiusi, **amano vivere all'aria aperta**. I fosforici hanno un'intelligenza brillante, ma sono anche insoddisfatti e scontenti.
Migliorano con il caldo secco, sono estremamente sensibili al freddo e all'umidità: soffrono spesso di febbricole al minimo abbassamento della temperatura, raffreddori frequenti, riniti croniche, laringiti ricorrenti.

Spesso presente **l'affaticabilità nervosa, l'irritabilità**. Il biotipo fosforico ha dei lampi ideativi, ma nessuna perseveranza.
Sono distratti: il lavoro intellettuale li affatica molto presto. È il caso degli studenti durante la pubertà, che tornano regolarmente da scuola con l'emicrania.

RICORDI del PASSATO

dott. **Claudio Paganotti**
Specialista in Ostetricia e Ginecologia Istituto Clinico "Città di Brescia"
www.paganotti.it

Partorire
all'inizio del '900

Gustav Kimt, **Le tre età della donna** *(part)*
1905 - Galleria d'Arte Moderna, Roma

Da sempre, al momento del parto, la donna è stata aiutata da una figura femminile chiamata comare, levatrice o ostetrica.

All'inizio del '900 alla figura della comare iniziò a contrapporsi quella della levatrice. Alcuni riconoscevano nelle "comari" delle donne esperte, dalla lunga pratica e dalla manualità sicura. Altri le definivano delle "temerarie, zotiche, prive di genio e di gusto per lo studio".
Iniziò un percorso che vedeva evolvere la figura di chi assisteva al parto: dalla donna del popolo, spesso analfabeta, **la comare**, alla donna istruita dalla classe medica, **la levatrice**.
Le levatrici erano ben accettate dalle giovani partorienti, desiderose di migliori garanzie di salute e aperte alle novità, mentre le donne anziane e le suocere preferivano che le ultime "comari" assistessero ai parti delle figlie e delle nuore.
La levatrice, in fondo, era un'estranea, spesso proveniva da altri paesi, era "mandata dal Comune": era portatrice di idee "nuove", spesso in contrasto con la vecchia tradizione locale. In ogni modo bastavano pochi parti ben condotti perché **scendesse sulla levatrice un tacito consenso**, anche se velato da un po' di diffidenza.

L'ostetrica "secondo gli uomini"

Per alcuni uomini del '900 **la levatrice era una donna degna di rispetto** per il suo ruolo sanitario, ma per altri una donna che, essendo spesso senza famiglia propria, poteva essere avvicinata con facilità e poteva essere fatta anche un'offerta di tipo sessuale. In fondo era disponibile a viaggiare con i mariti delle partorienti, di solito in astinenza sessuale da mesi, con i mezzi più disparati, lungo strade appar-

tate e nascoste nelle ore più diverse del giorno e della notte, per raggiungere la casa della partoriente: situazioni, spesso, interpretate come presupposti di "**disponibilità**" ad un approccio sessuale.

La scena del parto

Per assistere al parto, l'ostetrica si serviva di una stanza preparata appositamente per la nascita e del suo strumentario contenuto **in una borsa "misteriosa"**. Quando l'ostetrica si recava nelle case di campagna ed i bimbi la vedevano arrivare, si diceva loro che sarebbe nato un fratellino e che era proprio l'ostetrica a portarlo, custodito fino a quel momento nella sua capiente borsa.

Arrivata nella casa della partoriente, l'ostetrica si preoccupava che **la stanza per il parto fosse in buone condizioni igieniche.**

Uno dei problemi delle case di quel tempo era **il riscaldamento della stanza**, spesso vi era collocata una piccola stufa a legna, magari prestata per l'occasione, e, quindi, assente nei giorni successivi.

L'ostetrica metteva, poi, sul comò il contenuto della sua borsa e chiedeva di **far bollire un'abbondante quantità di acqua**, dove immergeva gli strumenti per il parto.

Altro problema era **la preparazione del letto per il parto**: se il letto era robusto, l'ostetrica disponeva il materasso di traverso, doppiandolo in modo che vi fosse una parte alta ed una bassa. La donna si poneva sulla parte più alta, a gambe aperte, in modo che il neonato fosse accolto dall'ostetrica nella parte più bassa. La donna, per spingere, si teneva stretta ai ferri posti lateralmente e sotto le reti, oppure un'altra donna o il marito stesso la tratteneva.

Il letto andava "fatto" con biancheria pulita e si usava una tela cerata impermeabile per trattenere le "acque" ed il sangue che fuoriusciva durante il parto. Sotto le natiche della donna si poneva, a volte, anche una bacinella di smalto oppure di coccio. Talvolta era messa un'asse tra il materasso e la rete del letto. In alcuni casi, invece, dei normali materassi di lana, ma vi erano anche materassi morbidi in piuma o in foglie di pannocchia di granoturco.

A fianco del letto era posta **la culla per il neonato**, ricavata dai cesti per il pane, costruiti in vimini o in rami di salice intrecciati. Alcuni possedevano **una vera culla**, che, se priva di sostegno, era posta sopra due sedie, sistemate una di fronte all'altra. Dentro la culla c'era il telo assorbente imbottito, o un cuscino sottile, che serviva da materassino. Tutto, insomma, **era pronto per la nascita.**

PIERRE

HELIOCARE

FOTOCHEMIOPROTEZIONE SISTEMICA E TOPICA BASATA SULLA TECNOLOGIA

Fernblock US patent n. 5614197

Estratto standardizzato di Polypodium Leucotomos, felce originaria dell'America centrale ricca in polifenoli, flavonoidi e monosaccaridi.

FOTOCHEMIOPROTEZIONE ORALE

HELIOCARE ULTRA

30 *capsule*

Indicazioni: FOTOTIPI I e II

- **Prevenzione AK-NMSC**
- **Coadiuvante alla fototerapia in pazienti con vitiligine**
- **Fotodermatosi idiopatica**
- **Eruzione polimorfa solare**
- **Cute fotosensibilizzata** da farmaci o trattamenti dermoestetici

Fernblock	480 mg
Luteina	2 mg
Vitamina C	20 mg
Vitamina E	3 mg
Licopene	1 mg

HELIOCARE ULTRA-D

30 *capsule*

Indicazioni: FOTOTIPI I e II

- **Pazienti con carenza di Vitamina D**
  - psoriasici
  - anziani
  - diabetici
  - donne in menopausa
- **Per rafforzare le difese immunitarie**

Fernblock	480 mg
Vitamina D	5 µg
Vitamina E	3 mg
Vitamina C	20 mg
Licopene	1 mg
Luteina	2 mg

HELIOCARE ORAL

60 *capsule*

Indicazioni: FOTOTIPI III e IV

- **Prevenzione del fotoinvecchiamento**
- **Esposizione solare normale e intensa**
- **Per coloro che vogliono intensificare l'abbronzatura in modo salutare**

Fernblock	240 mg
Tè verde	50 mg
Betacarotene	4,8 mg

FOTOCHEMIOPROTEZIONE TOPICA

Cipria compatta e cipria compatta oil free in due tonalità: LIGHT e BROWN

Le proprietà fotochemioprotettive di Fernblock sono caratteristiche dell'intera gamma dei prodotti della linea Heliocare.

Tutti i prodotti della linea topica Heliocare contengono un complesso di filtri ad ampio spettro contro UVA e UVB, tecnologicamente avanzati, che comprendono:

- **Fernblock 1%***
- **Z-Cote HP-1:** protezione UVA 380nm
- **Sunspheres® e Ultrasomes®:** endonucleasi incapsulate in liposomi ultralamellari in grado di riparare il danno al DNA indotto dai raggi UV

*González S, Pathak MA. Inhibition of ultravioletinduced formation of reactive oxygen species, lipid peroxidation, erythema and skin photosensitization by polypodium leucotomos. Photodermatol Photoimmunol Photomed 1996; 12: 45- 56

***HELIOCARE**, con l'innovativa tecnologia Fernblock®, presente in tutti i prodotti della linea, sia topici che sistemici, offre un sistema di fotochemioprotezione che agisce efficacemente sui danni causati alla cute dai raggi UV.*

La somministrazione orale di Fernblock* offre significativi effetti protettivi indispensabili per la prevenzione:

- ***del cancro alla pelle indotto dai raggi UV***
- ***degli stati infiammatori che accompagnano il processo di invecchiamento.***

L'approccio combinato tra INTEGRAZIONE ORALE e APPLICAZIONE TOPICA rappresenta la strategia vincente.

* Raccomandato da onkoderm

Associazione Dermatologi Tedeschi, dedicata allo studio e prevenzione dei tumori cutanei. *Photoprotection Guidelines 2011*

difa cooper Skin smart solutions

ifc GROUP

DIFA COOPER S.p.A. - Via Milano, 160 - 21042 Caronno Pertusella (VA) - Italy
www.difacooper.com

Hops!

Beer Restaurant & Pizza

La prima, unica, inimitabile Fabbrica della birra.

HOPS!

via Colli Storici, 115
Desenzano del Garda (BS)
vicino al casello autostradale di Sirmione
Tel 030 9910351

ALIMENTAZIONE

dott. **Roberto Romano**
farmacista

A tutta *birra!*

Proprietà e curiosità sulla "bionda".

Un vecchio spot pubblicitario la paragonava ad una bionda spumeggiante, altri ne esaltano il gusto forte e deciso, altri ancora ne apprezzano la gradevolezza, il potere dissetante, la freschezza e soprattutto il basso tasso alcolico. Stiamo parlando della **birra, la bevanda più diffusa ed una delle più antiche al mondo.** Sembra infatti che le sue origini si possano ritrovare nell'Antico Egitto e nella Mesopotamia, anche se non era la stessa birra di oggi, soprattutto perché la fermentazione era naturale e non controllata come ora.

Il "pane liquido"

I principali **ingredienti** della "bionda" sono **acqua, malto, luppolo e lievito**. Solitamente il malto si ricava dall'orzo, ma esistono birre di frumento, di segale, di riso, di mais, di farro e di altri cereali. Inoltre si possono trovare birre aromatizzate con frutta o erbe.
Per le sue proprietà nutritive la birra non può essere considerata una semplice bevanda alcolica, infatti in passato veniva chiamata il **"pane liquido"**. Ne abbiamo testimonianza anche nel libro dell'esodo della Bibbia, quando a Mosè venne vietato il consumo del pane lievitato durante la Pasqua ebraica: in realtà era un ammonimento per astenersi dalla birra.

Le proprietà

Le proprietà della birra si rivelano a partire dalla sua composizione: la presenza di **vitamine** (in particolare del gruppo B), **acido folico**, **sali minerali** e **potassio** rendono questa bevanda adatta ad essere integrata in **una dieta alimentare bilanciata**.
I componenti principali sono: acqua, anidride carbonica, zuccheri, destrine, vitamine, calcio, fosforo e pochissimo sodio.

La birra cruda, la classica birra artigianale, è quella che apporta maggiori benefici all'organismo umano, perché l'assenza di pastorizzazione consente di mantenere intatte **le sue proprietà organolettiche.**
In un studio recente è emerso che **il luppolo e le sue infiorescenze**,

che di solito sono usate per la produzione della birra e per conferire il classico gusto amaro, contengono diversi tipi di **flavonoidi prenilati** che in test di laboratorio hanno dimostrato **un'attività antitumorale**.
Uno studio spagnolo sostiene che, soprattutto nelle donne, il consumo moderato di birra ha un effetto **immunomodulatore,** cioè agisce positivamente sul sistema immunitario aumentando le difese naturali dell'organismo.
Numerose ricerche scientifiche hanno evidenziato che la birra è **un valido aiuto per prevenire le malattie cardiovascolari** e ha **un effetto anti-infiammatorio**, riducendo la concentrazione nel sangue di due proteine infiammatorie, oltre ad aumentare la concentrazione di HDL, il colesterolo buono.
Non dobbiamo dimenticare le ottime proprietà antiossidanti, **l'azione contro i radicali liberi** e **la prevenzione dell'invecchiamento della pelle.**

Curiosità
*Nelle cambuse delle **navi mercantili** dell'Ottocento erano sempre presenti alcuni fusti di birra perché veniva utilizzata per combattere eventuali epidemie di **Escherichia Coli o Clostridia**: ciò era possibile grazie all'alto contenuto di inulina presente nella birra. **L'inulina**, fibra idrosolubile, e **i fruttoligossacaridi**, derivati dall'orzo, non vengono idrolizzati dagli enzimi dell'intestino e non vengono assorbiti dalla mucosa gastrointestinale, dove sono metabolizzati da bifido batteri. In questo modo contribuiscono allo sviluppo e al mantenimento dei **microorganismi endogeni benefici**, limitando la crescita di batteri patogeni.*

La birra fa ingrassare?

La convinzione che la birra faccia ingrassare è falsa, **infatti tra le bevande alcoliche è la meno calorica in assoluto**: mediamente **100 gr di birra** apportano circa **35 kcal**, contro le circa 84 kcal di un comune vino da pasto e le 70 kcal dello champagne.
Va aggiunto che solitamente **il contenuto medio di alcool** è inferiore a qualsiasi altra bevanda alcolica e per questo può essere considerata, a buon diritto, **un vero e proprio alimento**; ma non dobbiamo mai dimenticarci **che va comunque bevuta con moderazione**.

Sì alla schiuma

La birra va bevuta con o senza la schiuma? La risposta è semplice: assolutamente con la schiuma. Un bel cappello di schiuma, infatti, è **indice di freschezza** e di una accurata selezione degli ingredienti; la sua presenza **preserva la birra da una rapida ossidazione** e **la rende più digeribile** perché la priva dell'anidride carbonica in eccesso. La schiuma è composta da uno strato di piccolissime bollicine gonfiate dall'anidride carbonica; più sono piccole più la schiuma è stabile. L'assenza potrebbe essere un indice di un prodotto poco genuino o di un bicchiere sporco: la presenza di grasso o di detersivo, infatti, ne ostacolano lo sviluppo.

Una bevanda "afrodisiaca"

Per concludere vi segnalo la ricerca del neurologo-nutrizionista **Wenzel**, che sostiene che una birra al giorno aiuterebbe **la vita sentimentale**, aumentando la voglia di sesso per una donna su tre e per la metà degli uomini. Che ne dite…andiamo a farci una birra?

di **Annalisa Cavaleri**

Mangiar semplice *può essere sublime*

Viaggio alla riscoperta di sapori dimenticati in uno dei templi della ristorazione italiana, ***Il Luogo di Aimo e Nadia.***

Cinquant'anni per creare piatti innovativi ispirandosi alla storia della gastronomia italiana. Sempre insieme, fin da ragazzi, tanto insieme da divenire un'unica entità: **Aimo e Nadia e la loro cucina**. Una cucina fatta di antichi sapori, ingredienti poveri e ricette semplici: nelle mani di **Aimo e Nadia Moroni il quotidiano si trasforma sublimandosi** e diventa **genialità allo stato puro**. Non a caso, il loro successo dura dai primi anni Sessanta. All'inizio c'è solo una gran voglia di fare: nella Milano del dopoguerra, Aimo e Nadia, ancora ragazzi, giungono con le famiglie dalla Toscana. Nel 1955 lui «apre» in via Copernico, e lei gli dà una mano: "Da Aimo" si mangia bene e i clienti sono sempre più numerosi. Pochi anni dopo, in via Montecuccoli, il ristorante diventa un punto di riferimento per gli amanti della buona cucina e arrivano le stelle Michelin e il successo.
Il segreto della celebrità si cela **nell'intreccio dei sapori**, **nei sapienti equilibri**, **nelle simmetrie di gusto** che lasciano stupefatti. La millenaria tradizione italiana è presente con la sua storia di stratificazioni e sovrapposizioni, eppure il cambiamento verso la contemporaneità più avanzata è nel cuore delle preparazioni dei due grandi cuochi. **Una filosofia della semplicità** che si esprime in piatti indimenticabili, come Pane e pomodoro, Bocconcini di anatra muta, Spaghetti al cipollotto (nel menu dal 1965). Ricette straordinarie, eppure familiari per **una vera «cucina del cuore»**. Ogni preparazione segue un metodo rigoroso, senza che la natura degli elementi subisca una manipolazione artificiosa. Oggi il testimone è stato raccolto da due giovani chef, **Fabio Pisani e Alessandro Negrini**, che proseguono nella sfida di raccontare storie nuove con piatti ispirati alla memoria gustativa italiana. Ancora oggi, proprio come allora, al **Luogo di Aimo e Nadia** le materie più umili diventano protagoniste di **un mangiare semplice che può essere sublime**.

Lo staff de Il Luogo di Aimo e Nadia

Spaghetti di grano di Cavalieri al cipollotto e peperoncino

Ingredienti (per 4 persone):

- 300 gr di spaghettoni di Benedetto Cavalieri
- 300 gr di cipollotto di Tropea pulito
- 100 gr di pomodorini ciliegia di Pachino
- 2 spicchi di aglio
- 2 foglie d'alloro
- 1/2 cucchiaino di peperoncino fresco tritato
- 5 foglie di basilico
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- le foglie di un rametto di timo fresco
- 200 ml brodo vegetale
- 6 cucchiai di olio extra vergine di oliva
- 20 gr Parmigiano Reggiano stravecchio grattugiato
- sale marino integrale q.b.

Preparazione:

Tritare l'aglio. Tagliare i cipollotti a striscioline sottili.

In un tegame ampio scaldare a fuoco dolce 3 cucchiai di olio con l'alloro; unire l'aglio e i cipollotti e cuocere a fuoco dolce e scoperto per circa 15 minuti, bagnando di tanto in tanto con poco brodo. Togliere dal fuoco, unire il peperoncino e le foglie di timo. Aggiustare di sale.

Tagliare a metà i pomodori, togliere i semi e tagliarli a cubetti.

Cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolarli al dente e unirli al condimento (calcolare circa 70-80 gr di condimento per persona).

Insaporire la pasta a fuoco vivace per 1 minuto, unire i filetti di pomodoro e il prezzemolo, poi il parmigiano e amalgamare bene il tutto.

Aggiustare di sale e peperoncino e togliere dal fuoco.

Presentazione

Servire in piatti caldi completando con il basilico tagliato a striscioline disposto sulla pasta e il resto dell'olio a filo..

Il Luogo di Aimo e Nadia

Via Privata Raimondo Montecuccoli, 6 - Milano

Tel: 02 416886

E-mail: info@aimoenadia.com

Adriano Paroli al lavoro
per cambiare il volto di Brescia

Il Presidente dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Brescia, dott. Francesco Rastrelli, ha intervistato per la nostra rivista il Sindaco di Brescia, Adriano Paroli.

Da dove viene la tua passione per la politica?

Non c'è un momento preciso in cui ho deciso di impegnarmi in politica. Diciamo che ho sempre ritenuto ammirevoli le persone, che, con abnegazione e passione, dedicavano il loro tempo libero al bene comune. Grazie a questi esempi mi sono avvicinato gradualmente alla vita pubblica, cercando di fare il bene della mia città e della mia Nazione.

Con i progetti "Consiglio comunale dei ragazzi" e il "Laboratorio delle idee" hai incontrato numerosi ragazzi provenienti dalle scuole di ogni ordine e grado. Dalla scuola primaria all'Università. Come si approcciano oggi i giovani alla politica?

Quali sono i loro maggiori interessi?

La nostra Amministrazione Comunale, pur in un periodo economicamente difficile, sta investendo tempo e risorse in iniziative dedicate ai giovani. Il Consiglio Comunale dei ragazzi, fortemente voluto dalla presidente del Consiglio Comunale Simona Bordonali, è davvero un successo perché coinvolge ragazzi fino ai 13 anni nei meccanismi, che regolano la vita democratica della nostra società: elezioni, proposte, riunioni di Consiglio, riunioni di Giunta. Le tematiche affrontate sono quelle che più stanno a cuore ai giovanissimi: ambiente, mobilità, istruzione, sport e solidarietà. Devo dire che molte proposte sono risultate concrete e fattibili. I giovani non sono lontani dalla politica come erroneamente si tende a credere, hanno solamente bisogno di forme nuove, strumenti al passo coi tempi e proposte concrete.

Adriano Paroli con il dott. Rastrelli

Come vedi la partita elettorale per la Loggia del 2013?

Non si può non tener conto che abbiamo amministrato durante un periodo di crisi economica con pochi precedenti, che ha, di fatto, tolto risorse agli enti locali e ha costretto anche la Giunta di Brescia a fare salti mortali per garantire servizi utilizzando minori risorse. Sono tuttavia convinto, poiché confermato dai molti cittadini che incontro, che questa Amministrazione abbia operato bene e abbia agito nell'interesse dei bresciani, effettuando scelte lungimiranti, che stanno cambiando e cambieranno il volto della città. Sullo sfondo c'è un panorama politico in continua evoluzione, molti partiti stanno affrontando una importante stagione di congressi, per cui fatico a dire oggi quali potranno essere gli apparentamenti e le alleanze future. Quello che posso dire senza timore di smentita è che l'attuale maggioranza formata da Pdl, Lega e Udc a Brescia ha dimostrato in ogni occasione di avere una sensibilità comune sulle tematiche amministrative.

Adriano Paroli, *Sindaco di Brescia*

Del resto le ultime elezioni hanno dimostrato che i cittadini premiano sempre meno i simboli e sempre più i bravi amministratori. Ciò che è necessario, dunque, non è solamente un apparentamento tra partiti, ma la condivisione di un programma serio.

Frequenti le farmacie? Ti fidi del consiglio del tuo farmacista? Segui una dieta particolare?

Attualmente non seguo una dieta in particolare, ma sono, comunque, attento all'alimentazione e cerco di attenermi a un regime alimentare sano e corretto. Frequento le farmacie e ho un ottimo rapporto con il mio farmacista di fiducia, al quale chiedo spesso consiglio. Le farmacie rappresentano un punto di riferimento importante per la vita dei cittadini e credo sia dunque necessario che gli operatori siano professionisti qualificati e costantemente aggiornati.

Pratichi qualche sport per restare in forma?

Devo ammettere che l'attività politica lascia poco tempo libero, di conseguenza pratico sport meno di quanto mi piacerebbe fare. È una passione che coltivo fin da giovane: per diversi anni ho fatto l'arbitro di calcio e, ancora oggi, seguo tutte le principali manifestazioni sportive. Con alcuni amici mi ritrovo un paio di volte al mese per qualche partita di calcetto e, con altri rappresentanti di Giunta e Consiglio, partecipo talvolta a partite di beneficenza. Un modo per restare in forma e per aiutare le impareggiabili realtà associative del territorio bresciano.

Come si svolge la tua professione attualmente?

Devo dire che essere il sindaco della propria città è una delle più grandi soddisfazioni che una persona impegnata in politica possa avere e lo dico dopo aver provato per diversi anni anche l'esperienza di parlamentare. Avere un contatto quotidiano con i propri concittadini ricorda il motivo per cui s'inizia a fare politica. Il lavoro del sindaco non ha orario e non concede giorni festivi e questo chiaramente mi toglie tempo da dedicare alla mia famiglia, che tuttavia mi supporta e mi consiglia, perché, come me, riconosce l'alto valore dell'impegno pubblico. Purtroppo non sempre si riesce a fare ciò che si vorrebbe, perché ci sono dei vincoli di bilancio da rispettare, ma ciò rappresenta solo uno stimolo a fare sempre di più e sempre meglio. La nostra città sta davvero cambiando volto e cerco quotidianamente di favorire questo cambiamento con l'aiuto di tutti i bresciani.

INIZIATIVE

dott. **Marco Belloni**
farmacista e segretario di Atf-Federfarma Brescia

Adolescenti e sport: *amo lo sport che mi ama*

La straordinaria avventura di uno sportivo di fama, il racconto avvincente della sua attività, delle fatiche e delle gioie, come veicolo per trasmettere **i valori dello sport**. Questa l'idea alla base del progetto "**Amo lo sport che mi ama**" ideato da **Lions Club Brescia Cidneo** e **Panathlon Club Brescia**, patrocinato dall'**Ufficio Scolastico Provinciale di Brescia** e realizzato con la collaborazione dell'**Università degli Studi di Brescia**, dell'**Accademia di Belle arti Santa Giulia** e di **ATF-Federfarma Brescia**.
L'iniziativa si concretizza, nelle scuole aderenti, con lo svolgimento di **tavole rotonde** in cui **un atleta** espone la sua esperienza, integrando il racconto con la proiezione di video, e risponde alle domande dei ragazzi; ad affiancarlo, per approfondire gli aspetti di saluti e psicologici connessi all'attività sportiva, **un medico dello sport**, **un farmacista** ed **uno psicologo**. Questi incontri sono preceduti da un lavoro di preparazione, svolto dagli insegnanti delle classi coinvolte, e sono caratterizzati dalla **vivacità del dialogo** che si instaura con il testimonial e gli esperti.

I protagonisti

Quattro le edizioni svolte alla fine dello scorso anno scolastico presso l'Istituto Canossiano di Brescia, a cui hanno partecipato circa **300 studenti** (della scuola Primaria di primo e secondo grado e del Liceo scientifico) che hanno incontrato il campione mondiale di nuoto **Giorgio Lamperti** e **Marco Berni**, uno dei protagonisti dell'Iditarod Trail Invitational (una gara estenuante in cui gli atleti attraversano a piedi l'Alaska).
A completare la squadra i medici dello sport **prof. Claudio Orizio**, **dott. Francesco Toscani** e **dott.ssa Elena Baruzzi** (Scuola di specializzazione in Medicina dello Sport dell'Università di Brescia), gli psicologi **dott.ssa Chiara Bulgarini** e **prof. Giuseppe Bulgarini**, i farmacisti **dott.ssa Beatrice Tita** (farmacista territoriale con un master in Comunicazione e Salute e consigliere della Federazione Nazionale delle Associazioni dei giovani farmacisti) e **dott. Ettore Cherubini** (direttore tecnico della Cooperativa Esercenti Farmacie di Brescia e coordinatore delle farmacie comunali di Brescia).

Sport per crescere in salute

La formula si è dimostrata ancora una volta vincente a giudicare dall'interesse mostrato dagli studenti e rappresenta un modo nuovo di parlare di sport e di trasmettere in modo accattivante **gli aspetti educativi della pratica sportiva**, troppo spesso posti in secondo piano dalla precoce esasperazione dell'agonismo e dalla enfatizzazione di modelli non edificanti.
Obiettivo degli organizzatori, dalle parole del **dott. Enrico Spagiari** (coordinatore del Progetto), è promuovere tra i giovani un modo salutare di intendere la pratica sportiva, utile come momento di aggregazione, per lo sviluppo fisico e per fare propri valori fondamentali. Valori, quali **la tenacia e l'onestà**, di cui la società ha quanto mai oggi bisogno.

ENERGIA A COSTO ZERO
SCEGLI LA TUA SOLUZIONE

REALIZZAZIONE IMPIANTI
FOTOVOLTAICI
TERMICI

IMPIANTI
GEOTERMICI

IMPIANTI DI PRODUZIONE
IDROELETTRICO, EOLICO E MICROEOLICO, BIOGAS,
COGENERAZIONE E MICROIDROELETTRICO

IMPIANTO FOTOVOLTAICO A COSTO ZERO CHIAVI IN MANO

Per richiedere un preventivo gratuito e senza impegno:
0302066530
www.energysolutiongroup.it

ENERGY SOLUTION GROUP S.p.A.®
ENERGIA PULITA PER IL FUTURO

I nostri partners finanziari

INTESA SANPAOLO · CREDEM · BCC CREDITO COOPERATIVO · MONTE DEI PASCHI DI SIENA BANCA DAL 1472

Energy Solution Group S.p.A.
Sede Legale: Via Ghislandi, 22
25125 - Brescia (BS)

Sole, aria, terra:
l'energia che ci serve è in natura

Già dalla fine degli anni '50 **il fotovoltaico** forniva elettricità ai satelliti americani e sovietici, ma solo negli ultimi anni, grazie al "**Conto Energia**", lo si ritrova **su tetti, pensiline, serre** e molteplici altre applicazioni.
Abbiamo chiesto a **Ivan Scudellari**, **presidente di Energy Solution Group S.p.A.**, azienda bresciana leader nel settore delle rinnovabili, come vede lo sviluppo del fotovoltaico alla luce delle indiscrezioni sul V conto energia.
«Oggi la produzione di energia elettrica con il sole continua ad essere **un'opportunità interessante** – afferma Scudellari –. Soprattutto per i moduli fotovoltaici installati sui tetti di abitazioni e di edifici industriali o commerciali, in particolar modo per gli impianti di piccola taglia. Il fotovoltaico è una tecnologia matura, utilizzabile e conveniente in tutti i casi, **e nel prossimo futuro lo sarà ancora di più** visto il calo dei costi degli impianti contrapposto all'aumento della bolletta elettrica».

Si sente parlare quasi sempre di fotovoltaico, ma voi di Energy Solution proponete integrazioni tra le fonti rinnovabili.

«Nella nostra visione di sviluppo delle energie ecosostenibili sono sempre più presenti **edifici autosufficienti dal punto di vista energetico** - continua il presidente di Energy Solution - Si tratta di edifici costruiti con criteri e materiali tali da ridurre al minimo le dispersioni di energia e che, al tempo stesso, producano tutta l'energia che serve al proprio fabbisogno; parliamo **di energia elettrica**, ma anche **di energia termica**. Ci sono vari modi per ottenere ciò combinando tra loro, dopo uno studio di fattibilità, i vari impianti di produzione: energia elettrica da fotovoltaico o da cogenerazione, che si somma all'energia termica accumulata con i pannelli solari o, meglio, con la geotermia che garantisce anche il raffrescamento durante il periodo estivo. Abbiamo già reso diversi **edifici autonomi dal punto di vista energetico**: combinando fotovoltaico e geotermia tali edifici non hanno alcun bisogno di essere collegati alle reti di distribuzione di gas ed elettricità. Il legame con la rete elettrica rimane per lo scambio sul posto ed il conteggio dei kwh prodotti ai fini degli incentivi previsti dal Conto Energia».
In attesa del raggiungimento della grid parity, cioè **il punto di magico equilibrio**, in cui produrre elettricità dal sole costa quanto produrla con i combustibili fossili, evento che si verificherà tra pochissimi anni, **approfittiamo degli incentivi ancora disponibili**.

Rivitalizzati tutto l'anno

con Jeunex HT™ Corpo

Nutre e ristruttura con le cellule staminali vegetali attive

* Clinicamente e dermatologicamente testato

MADE IN ITALY

Medicallife®
cosmetics

Seguici anche su:

YouTube skype

www.medicallifecosmetics.com

Jeunex HT,
la crema corpo rivitalizzante di Medicallife

La crema corpo **Jeunex HT** è stata formulata dal **Centro studi Medicallife** per esplicare **un'azione idratante, rivitalizzante e ristrutturante.**
La sua applicazione è particolarmente indicata per pelli secche, asfittiche e disidratate, che necessitano di un **surplus di idratazione e vitalità**.
I componenti di questa crema sono stati studiati perché possano agire in modo sinergico fra loro, **per idratare, rivitalizzare e ridensificare la pelle**.

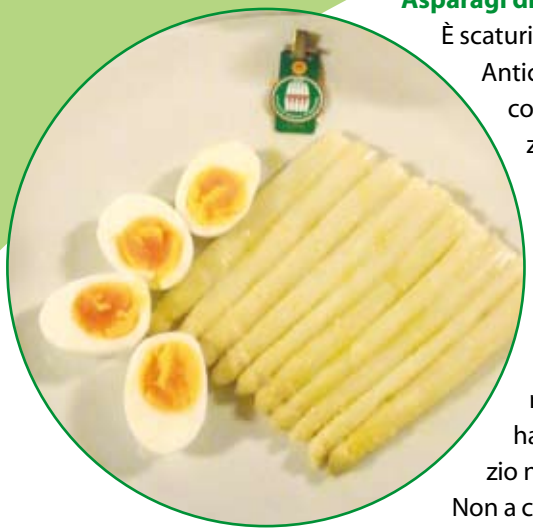
I componenti e le proprietà

Le cellule staminali di Centella, componente innovativo di questa crema, sono state ottenute mediante coltura in vitro. In questo preparato sono presenti: fitosteroli, amminoacidi e polisaccaridi, che sono in grado di esplicare notevoli **proprietà nutrienti e idratanti**. Le cellule staminali di Centella hanno dimostrato, inoltre, di essere in grado di inibire in maniera drastica la degradazione del collagene, assicurando così alla pelle trattata una buona elasticità e idratazione.
L'Olio di Argan è un altro attivo che caratterizza questa crema corpo. Grazie alla sua composizione altamente ricca di acidi grassi insaturi aiuta il ripristino del film idrolipidico superficiale della nostra pelle. La concentrazione particolarmente elevata di **Tocoferolo** presente in quest'olio esplica **un'eccellente proprietà antiradicalica**, utile per combattere i danni provocati dall'ossidazione.
Un altro componente della crema corpo Medicallife è **l'Acqua Marina**: estratta da una sorgente in Bretagna è **naturalmente ricca di minerali e oligoelementi**. E'stata utilizzata in questa crema per aumentare **il potere idratante** e migliorare gli scambi di acqua intercellulari.
Non va dimenticato poi **il Burro di Karitè**, una sostanza ottenuta dai semi del frutto del Karitè per pressione a freddo, che **migliora il trofismo cutaneo**. Per questo motivo questo attivo è diventato un componente specifico per molti prodotti cosmetici creati per fornire un miglioramento del tono e della elasticità della pelle.

Ricerca e innovazione Medicallife

Medicallife e il Centro studi ha immesso sul mercato cosmetico dell'idratazione un prodotto con un mix di attivi in grado di apportare a tutte le pelli **un ottimo grado di idratazione**.
L'uso quotidiano di questa crema assicura anche alle pelli più delicate il giusto tono di morbidezza e vitalità.

News



Asparagi di Bassano e Lugana del Garda protagonisti a Sirmione

È scaturita da un'idea di Emanuele Bonotto la piacevole serata al Ristorante Antica Contrada di Sirmione, che ha visto protagonisti l'asparago bianco dop di Bassano del Grappa ed il Lugana doc del lago di Garda, delizioso vino paglierino con sfumature verdognole, che anche Catullo ha potuto assaporare. Un abbinamento di autentico gusto che ha accompagnato l'intero menù per la delizia del palato dei commensali, che hanno apprezzato la qualità di questi due prodotti dell'enogastronomia.

E lo stesso Bonotto, imprenditore alberghiero di tradizione approdato di recente a Desenzano del Garda, ha già dimostrato, intervenendo con migliorie significative nell'Albergo di viale Gramsci di cui ha assunto la gestione, come intende muoversi per ritagliarsi uno spazio nel panorama della ricettività gardesana.

Non a caso Bonotto ha tenuto a sottolineare l'importanza di un "turismo di prossimità", racchiuso cioè nel raggio di 150 Km per ragioni economiche e temporali. Insomma un ideale collegamento tra Desenzano e Sirmione con Bassano e Vicenza, dove nella Basilica Palladiana dal 6 ottobre al 20 gennaio 2013 è in programma la Mostra "Raffaello verso Picasso – Storie di sguardi, volti e figure" a cura di Marco Goldin. Un lungo percorso, quello che si presenterà ai visitatori, che dal senso di una perfezione delle forme giunge fino alla rottura di quella stessa forma con la ricerca cubista novecentesca.

Consigli per una pelle da favola

Chi non vorrebbe dimostrare dieci anni di meno? Basta un bisturi o magari qualche iniezione, direte voi. Non è così, ci spiegano due esperti di metabolismo e pelle, **Riccarda Serri**, dermatologa e **Fabrizio Duranti**, medico specialista in chirurgia generale. Oggi è possibile ritardare e cancellare le rughe, avere una pelle tonica e luminosa, restare in forma smagliante con metodi assolutamente naturali e non invasivi. Il distillato di tutti i suggerimenti messi a punto dagli autori in anni di esperienza sono stati racchiusi nel libro "Cambio pelle. Il metodo naturale per ritrovare luminosità, salute e giovinezza": dai cibi protettivi alla disintossicazione, alla scelta del cosmetico su misura agli errori da evitare, un beauty case completo di alleati naturali e garantiti, compreso un test per conoscere il proprio tipo di pelle e trattarla nel modo più corretto.

(Cambio pelle. Il metodo naturale per ritrovare luminosità, salute e giovinezza - Sperling & Kupfer - pag. 256; 17 euro)

RICCARDA SERRI FABRIZIO DURANTI
CAMBIO PELLE
Il metodo naturale per ritrovare luminosità, salute e giovinezza
Sperling & Kupfer

Maternity

La nuova linea di 3M per le donne in dolce attesa e le neo mamme.

Grazie all'esperienza maturata negli anni nei prodotti per la cura e il benessere personale, **3M** presenta **una nuova linea per la donna in gravidanza o per la neomamma** nei mesi immediatamente dopo il parto, oltre che **soluzioni per il bambino.**

Nexcare™ Maternity Support è supporto addominale per la gravidanza, in tessuto soffice ed elastico traspirante privo di lattice, che aiuta ad alleviare il disagio durante il periodo della gravidanza:

- riducendo il livello di fastidio o dolore per l'aumento di peso alla parte bassa della schiena, alla cintura pelvica e alle gambe;
- stabilizzando la schiena e l'addome.

Nexcare™ Maternity Supporto Post Partum in tessuto di soffice piuma offre una delicata, ma stabile compressione di supporto ai muscoli addominali indeboliti successivamente al parto, aiutando la neo mamma ad una veloce ripresa delle normali attività. Indicata a seguito di parto cesareo in quanto offre all'addome una confortevole protezione durante la guarigione.

Nexcare™ ColdHot™ Compress è un cuscinetto in gel atossico riutilizzabile per terapia caldo/freddo che allevia il dolore al seno durante l'allattamento senza l'utilizzo di farmaci.

La terapia del freddo – conservando il cuscinetto in freezer – è un metodo per decongestionare il seno ed alleviare il dolore in caso di mastite o ingorgo mammario, riducendo il rischio di infiammazione.
La terapia del caldo – immergendo il cuscinetto in acqua calda – utilizzata sul seno durante il periodo dell'allattamento, aiuta a sbloccare i dotti galattofori dai residui di latte e a risolvere il problema dell'ingorgo mammario.
I dispositivi medici **3M e Nexcare™ per la mamma ed il bambino** sono **dispositivi medici marcati CE.**

MAM First Bottle

per una deglutizione fisiologica

mambaby.com

LA TETTARELLA IN SILIKONSETA®

Tettarella in **SilikonSeta®** brevettato, il silicone liscio come la seta.

Le labbra del bimbo formano un sigillo perfetto come quello al capezzolo, grazie alla forma esclusiva larga e ortodontica della tettarella. Stimola il bambino ad una deglutizione fisiologica come quella al seno materno.

DESIGN FUNZIONALE

Ampie aperture per garantire un riempimento ed una pulizia semplici.

INNOVAZIONE

La base è dotata di un'ampia valvola di ventilazione per bilanciare il vuoto che si crea durante la suzione. Favorisce un flusso di liquido uniforme, moderato e regolare mantenendo inalterate le caratteristiche del latte.

Uno studio medico** dimostra che questo sistema riduce notevolmente le coliche e i rigurgiti.

**Ricerca di mercato 2010, test su 204 mamme*
***Studio medico 2011 condotto su neonati affetti da coliche*

80% di coliche in meno*

BPA FREE

auto sterilizzante

Autosterilizzazione:
Il First Bottle si autosterilizza in microonde con una piccola quantità di acqua, ideale anche per gli spostamenti.

Guarda su smartphone

scelto da
happybimbo puericultura professionale
Sitar S.r.l. - t 049 601 700
happybimbo.com
Seguici su

News

a cura di Fiorella Memo

Il musicista e compositore bosniaco **Goran Bregovic** è in concerto a Villafranca di Verona il 21 luglio. Divenuto celebre per le maestose colonne sonore di diversi film premiati al Festival di Cannes per la regia di Emir Kusturica, Bregovic è il principale promotore della cultura e della tradizione, non unicamente musicale, dei Balcani.

Per la prima volta l'Arena di Verona ospita il 23 luglio il celebre **Gala Roberto Bolle and Friends**. Ideato dalla stessa étoile, l'evento vedrà sul maestoso palco veronese le più famose stelle del balletto, i più apprezzati artisti italiani ed internazionali della danza.

Fino al 16 settembre è possibile visitare, al **Centro Internazionale di Fotografia Scavi Scaligeri** un percorso espositivo interamente dedicato a **Robert Capa**, uno dei più importanti ed influenti fotografi del XX secolo. Dai reportage di guerra in Francia, Cina e Unione Sovietica, agli inestimabili ritratti di Hemingway, Matisse e Picasso: un viaggio nel 900 in bianco e nero.

Imperdibile l'appuntamento annuale del **Garda Jazz Festival**, che ogni estate anima le più belle città dell'alto lago. Sino al 15 luglio **concerti jazz** nelle piazze e gruppi emergenti da tutto il Nord Italia nei locali: l'estate porta un pizzico di Chicago e New Orleans anche sul lago di Garda.

Pfizer Animal Health

ELIMINALL®

Protegge cane e gatto da Pulci e Zecche

Puoi proteggere il tuo animale con Eliminall®

- **Pulci, zecche e le malattie trasmesse da questi vettori rappresentano un problema non solo nei mesi più caldi.**
- **Eliminall® è una preparazione spot-on a base di fipronil, indicata per il trattamento delle infestazioni da pulci, zecche e pidocchi nei cani e da pulci e zecche nei gatti, con presentazioni specifiche per cane e per gatto.**
- **Eliminall® è dotato di una piccola e pratica pipetta, con un facile sistema di apertura e con cappuccio richiudibile, per evitare fuoriuscite di prodotto. Queste caratteristiche rendono la pipetta di Eliminall® maneggevole.**

Eliminall® è un medicinale veterinario. Non usare in cuccioli di età inferiore a 2 mesi, o in animali con peso inferiore a quello indicato per ogni confezione. Prima dell'uso leggere il foglietto illustrativo. Tenere fuori dalla portata dei bambini e usare particolare attenzione finché il sito di applicazione non sia asciutto. L'uso scorretto può essere nocivo. Aut. N. 88/VET/2012.

Eliminall® è disponibile per gatti e cani di tutte le taglie in confezioni da 3 e 6 pipette

PFIZER ITALIA S.r.l. - Via Valbondione, 113 - 00188 Roma

www.pfizer-salute-animale.it

dott.ssa **Daniela Rottigni**
medico veterinario
Ambulatorio veterinario dott. Facchetti - dott.ssa Rottigni (Brescia)

In vacanza *con gli amici a quattro zampe*

Chi possiede animali sa che non è esagerato considerarli, a tutti gli effetti, **membri della famiglia** e, quando arrivano le vacanze, ci si pone il problema della loro sistemazione.
Se non fosse possibile portarli con noi o affidarli a conoscenti, si può ricorrere **al soggiorno in pensione**, **la cui scelta deve essere oculata**: spazi adeguati, passeggiate all'esterno per il cane, igiene, rispetto di diete e terapie in atto, reperibilità del veterinario per urgenze sono requisiti imprescindibili.

Cosa fare durante il viaggio

Se, invece, si partisse **con cani e gatti al seguito**, si consideri che per questi ultimi **il viaggio può risultare traumatico**; sistemate, quindi, **il gatto in un trasportino di dimensioni idonee**, posizionato così da rimanere nel suo campo visivo, scegliete l'itinerario più veloce, evitando tappe intermedie, mantenete la temperatura costante in auto e offritegli da bere, senza allarmarvi se non beve o non fa i bisogni, nonostante la durata del viaggio.
Per il cane viaggiare è meno faticoso: fermatevi ad intervalli regolari per i bisogni e l'accesso all'acqua, senza mai lasciare l'animale nell'auto in sosta, nemmeno con i finestrini abbassati, pena la comparsa di un grave scompenso detto "**colpo di calore**", dovuto alla loro modalità di termoregolazione, dipendente non dalla sudorazione, ma quasi solo dalla respirazione. Attenzione, quindi, alle situazioni a rischio (chiusure in auto o su balconi esposti al sole, corse nelle ore più calde o soste in spiaggia) e alle razze più sensibili (brachicefali quali Carlini, Bulldog, gatti persiani, ecc.) .
In caso di colpo di calore portate l'animale **in un luogo fresco**, fatelo bere, bagnatelo abbondantemente con acqua e, dopo aver rinfrescato l'abitacolo dell'auto (cosa da fare sempre!), **trasportatelo subito dal veterinario**.

Le patologie

Nell'organizzare una vacanza **informatevi preventivamente sulle patologie** presenti nel luogo di destinazione e sulle modalità di protezione: **la Leishmaniosi** è un rischio in tutto il bacino del Mediterraneo, **la Filariosi** nelle regioni padane, mentre in Trentino, Friuli e Veneto il vaccino antirabbico è d'obbligo.

Per i viaggi all'estero

Anche per viaggi all'estero l'animale deve essere sottoposto ad **antirabbica**, almeno tre settimane prima della partenza per le nazioni dell'Unione Europea, mentre per i Paesi non-UE la normativa varia da caso a caso e sarà utile recarsi dal veterinario con qualche mese di anticipo. Ogni animale dovrà, poi, essere munito di **passaporto**, rilasciato dal servizio veterinario dell'ASL di appartenenza.

Mal di testa • Dolori cervicali • Mal di schiena

Puoi provare

Spididol,

PASSAGGIO RAPIDO

oltre dolori e infiammazione.

Una formulazione con Arginina che fa passare l'Ibuprofene più velocemente oltre l'ambiente gastrico.

E' un medicinale a base di Ibuprofene sale di Arginina che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 1/2/2012.

Zambon

Foto **Pino Veclani**
per Photo Digital Veclani - www.fotopinoveclani.com

Quando la fatica
si fa dura

HYUNDAI
NEW THINKING.
NEW POSSIBILITIES.
EURO2012
The Talent Show.
HYUNDAI
MUSIC AWARDS
i10 SOUND.EDITION
Hyundai raccomanda
Nuova Hyundai i10 SOUND.EDITION 5 porte a 8.850* euro.
Navigatore integrato, comandi audio al volante e Bluetooth inclusi.
5 porte, 5 posti, climatizzatore e radio CD. Anche in versione GPL: 23 euro per un pieno**
Hyundai ti aspetta agli Hyundai Music Awards con Emma
www.hyundaimusicawards.it
EMMA
IMPEGNO HYUNDAI
5 ANNI DI TRIPLA GARANZIA
***
Scoprila nelle Concessionarie e su www.hyundai-motor.it

Concessionaria unica in Brescia

AUTOBASE

BRESCIA - via Oberdan, 29/d - Tel. 030 3700322 - www.autobasebrescia.it

i10 Sound Edition: consumo urbano/extraurbano/combinato (l/100 km): max 9,2/6,3/7,3. Emissioni CO2 max (g/km): 139. *Con il contributo delle Concessionarie aderenti, per immatricolazioni entro il 30 giugno. **Tutte le informazioni relative al kit GPL presso le Concessionarie Hyundai. Prezzo GPL riferito a giugno 2012. ***Condizioni e limiti della garanzia su http://www.hyundai-motor.it/posheredita/garanzie.aspx. La Garanzia proposta non si estende a tutte le componenti delle autovetture.

A proposito della pillola
dei cinque giorni dopo

Sul numero 1-2012 della rivista "Profilo Salute" è stato pubblicato un articolo dal titolo: "La pillola dei cinque giorni dopo" a firma di Lisa Cesco. L'argomento è interessante anche perché questo prodotto è uno dei primi che coinvolge il farmacista non solo su un piano tecnico-scientifico, ma anche su un piano morale.

La pillola in questione è classificata come farmaco. Vorrei ricordare la definizione di farmaco: ogni sostanza, o associazione di sostanze, presentata come aventi proprietà curative o profilattiche delle malattie umane.

Prima osservazione: la gravidanza è una malattia?

L'articolo parla del meccanismo d'azione: se assunto entro cinque giorni dal rapporto a rischio interferisce con i meccanismi dell'ovulazione, impedendo quindi la fecondazione. L'ovulazione arriva, di norma, al 14 giorno del ciclo mestruale. Ci possono essere anticipi o ritardi, ma è abbastanza evidente che la "pillola dei cinque giorni dopo" non può coprire tutti i giorni del ciclo. Il farmaco, dagli studi effettuati, è comunque efficace. C'è un secondo meccanismo d'azione: assottigliamento e ritardo della maturazione dell'endometrio (mucosa dell'utero). Questa modificazione inibisce l'impianto dell'uovo fecondato.

Per il cattolico l'ovulo fecondato è una vita. Inibirne l'annidamento nell'endometrio, che ne permetterà lo sviluppo, è un meccanismo abortivo.

Seconda osservazione: può il farmacista cattolico dispensare questo "farmaco" moralmente tranquillo?

Il farmaco svolge attività di "contraccezione d'emergenza". Con gli stessi ragionamenti possiamo affermare non corretta questa definizione. Non è solo una contraccezione (impedire l'incontro uovo-spermatozoo) perché abbiamo visto che può impedire l'annidamento dell'uovo fecondato; non è d'emergenza perché il termine emergenza è proprio di una patologia che richiede un tempestivo intervento medico. Ripeto: è la gravidanza una malattia?

L'articolo conclude affermando la necessità di più cultura della contraccezione. Il ragionamento ci trova d'accordo, ma aggiungiamo noi prendendo a prestito le parole di Luigi Einaudi: "Conoscere per deliberare". E' necessario conoscere il tutto e non solo una parte per poter prendere una decisione consapevole.

La "pillola dei cinque giorni dopo", la "pillola del giorno dopo", la RU 486 stanno evidenziando come iniziano a comparire farmaci che hanno in sé anche un significato etico al di là di quello strumentale. Il farmacista, quale esperto del farmaco, non può trascurare questa nuova situazione e sapere che, se vuole, può e deve esercitare l'obiezione di coscienza.

***Dott. Giovanni Fiorentini**, Referente per Brescia dell'Unione Cattolica Farmacisti Italiani*

Mr. Cravatta

A cura di **Qmino**

Con o S[c]enza

A cura di
Domenico Maccarana *© tutti i diritti riservati*

In questo gioco vengono riportate, di volta in volta, due parole, separate dalla parola **con** o dalla parola senza. Per ogni coppia di parole viene dato un quesito (o più quesiti) da risolvere.
Ogni quesito si risolve anagrammando le lettere totali utilizzabili.
Quando le due parole sono separate dalla parola **con**, le lettere totali utilizzabili, per la soluzione di tale quesito (o quesiti), sono date dalle lettere della prima parola, più le lettere della parola **con**, più le lettere della seconda parola.
Quando le due parole sono separate dalla parola senza, le lettere totali utilizzabili, per la soluzione del quesito (o dei quesiti), sono date dalle lettere della prima parola, eliminando, da queste, le lettere che essa ha in comune (effettivamente e numericamente), con la seconda, senza mai usare le lettere della parola senza.
Dove compaiono più quesiti, le lettere, usate per risolvere il primo quesito, vanno sottratte dalle lettere totali utilizzabili.
Gli anagrammi potrebbero essere anche imperfetti, quindi, potrebbero avanzare alcune lettere, che non compariranno nella soluzione del quesito (o dei quesiti). Le lettere che, per ogni coppia di parole, risulteranno non essere state utilizzate per risolvere il quesito (o i quesiti), compariranno all'interno delle parentesi quadre. Se, all'interno di queste parentesi, non c'è nessuna lettera, significa che tutte le lettere saranno state utilizzate per comporre le parole che danno la soluzione al quesito o ai quesiti di riferimento.

1. Camera **con** vista
   (A) Il Nicaragua è in quella centrale
   (B) Affaticato
   [v]

2. Poesia senza rime
   (A) Posizione, postura del corpo
   [ ]

3. Laurea **con** lode
   (A) Circonda il capo dei santi
   (B) Se è di vitello, non ha il guscio. Se è di burro, non è un frutto
   [l,d]

4. Dittatore senza pietà
   (A) Dottore in breve
   (B) Qualcuno ce l'ha moscia
   [ ]

Soluzioni:
1. (A) America (B) stanco
2. (A) posa
3. (A) aureola (B) noce
4. (A) dott. (B) r

BRESCIANI PER STORIA E PER TRADIZIONE.

1.300 persone in 165 punti operativi al servizio delle famiglie e delle aziende della nostra provincia.

UBI Banco di Brescia

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale.

www.bancodibrescia.it - 800.500.200

SITODIROSSA.IT

Contattaci per scoprire le offerte

ESTATE 2012

numero verde

800.864838

Motorini Zanini

GLI ELETTRICI

VIENI A PROVARE IL MOTORINO ELETTRICO!

GRATIS PER UN'ORA

Consegna questo BUONO presso un rivenditore Motorini Zanini. Scopri sul sito quello più vicino a te.

DATTI UNA SCOSSA: PASSA ALL'ELETTRICO!

SENZA PENSIERI ZERO BENZINA - ZERO TAGLIANDI

RISPARMIOSO SU BOLLO E RCA

CITTADINO ZTL NON-STOP

RISPETTOSO ZERO CO2 - ZERO RUMORE

www.motorinizanini.it